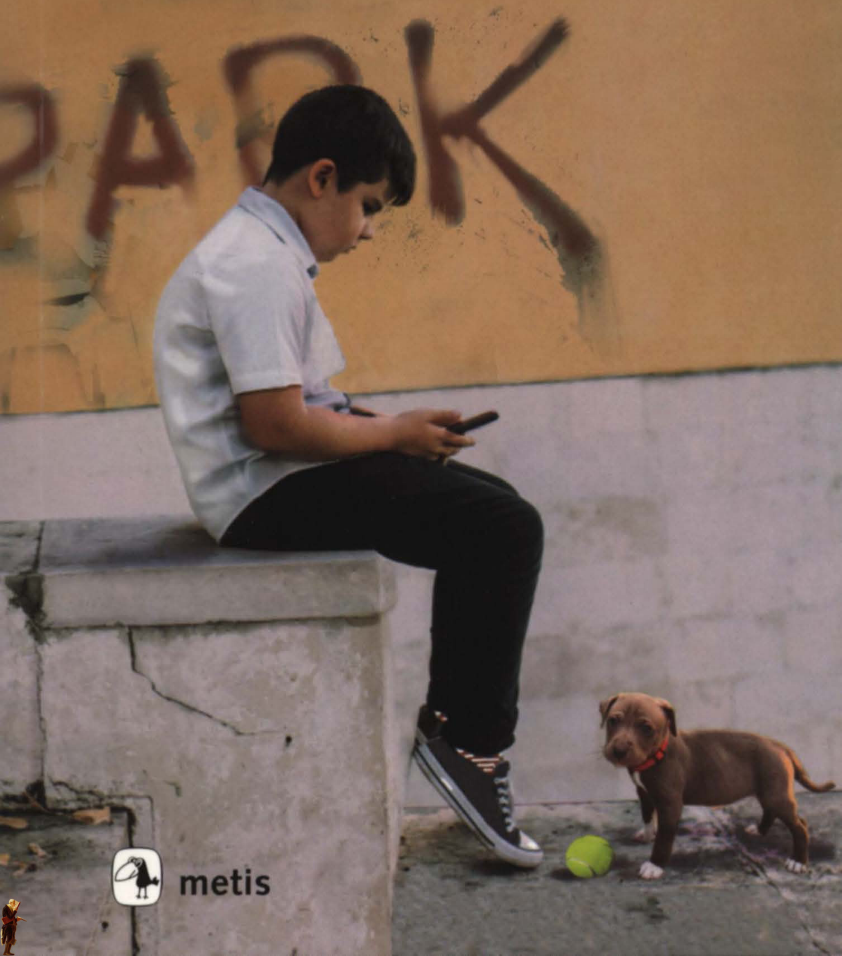
Johann Hari

Çalınan Dikkat

NEDEN ODAKLANAMIYORUZ?



metis

Johann Hari

Çalınan Dikkat

Neden Odaklanamıyoruz?

Johann Eduard Hari, Britanyalı yazar ve gazeteci. İskoçyalı bir anne ve İsviçreli bir babanın oğlu olarak 1979 yılında Glasgow'da doğdu, Londra'da büyüdü. Cambridge Üniversitesi bünyesindeki King's College'da sosyal bilimler ve siyaset bilimi okudu. 2001 yılında üniversiteden mezun olduktan sonra *New Statesman* ve *The Independent* gibi yayınlarda çalıştı; yazıları *The Guardian, The Huffington Post, New York Times, Los Angeles Times, The New Republic, The Nation, Le Monde, El Pais, The Sydney Morning Herald* ve *Ha'aretz* gibi gazetelerde çıktı. Kongo'daki savaş ve Dubai'deki insan hakları ihlalleri üzerine yaptığı haberler nedeniyle Uluslararası Af Örgütü'nün Birleşik Krallık şubesi tarafından iki kere Yılın Gazetecisi seçildi. *Chasing the Scream: The First and Last Days of the War on Drugs* (Çığlığın Peşinde: Uyuşturucuyla Mücadelenin İlk ve Son Günleri; 2015) ve *Kaybolan Bağlar* (Metis, 2019) adlı kitapları büyük ilgi görerek otuz sekiz dile çevrildi. Hari halen Londra'da yaşıyor ve araştırmaları için sık sık dünyanın çeşitli yerlerine yolculuk yapıyor.

Metis Yayınları
İpek Sokak 5, 34433 Beyoğlu, İstanbul
e-posta: info@metiskitap.com
www.metiskitap.com
Yayınevi Sertifika No: 43544

Çalınan Dikkat
Neden Odaklanamıyoruz?
Johann Hari

İngilizce Basımı:
Stolen Focus
Why You Can't Pay Attention
Bloomsbury, 2022

İlk Basım: Kasım 2022

Yayıma Hazırlayan: Özde Duygu Gürkan

Kapak Tasarımı: Emine Bora
Dizgi ve Baskı Öncesi Hazırlık: Metis Yayıncılık Ltd.
Baskı ve Cilt: Yaylacık Matbaacılık Ltd.
Fatih Sanayi Sitesi No. 12/197 Topkapı, İstanbul
Matbaa Sertifika No: 44865

ISBN-13: 978-605-316-270-4

Johann Hari

Çalınan Dikkat

NEDEN ODAKLANAMIYORUZ?

Çeviren:

Barış Engin Aksoy

metis

Anneannem ve babaannem,
Amy McRae ve Lydia Hari'ye

Bu kitapta sözlerini aktardığım insanlarla yaptığım görüşmelerin hepsinin ses kayıtlarını internet sitesine koydum; kitabı okurken konuşmalarımızı da dinleyebilirsiniz: www.stolenfocusbook.com/audio

İçindekiler

Giriş

Memphis'te Yürürken

DOKUZ YAŞINDAYKEN vaftiz oğlumda kısa ama feci şiddetli bir Elvis Presley saplantısı gelişmişti. Kral gibi mırıltılarla kalça sallayarak avaz avaz "Jailhouse Rock" şarkısını söylüyordu. Bu tarzın alay konusu haline geldiğini bilmediği için, havalı olduğunu zanneden bir çocuğun yürek ısıtan içtenliğiyle yapıyordu bunu. Şarkıya tekrar başlamadan önceki kısa aralarda Elvis hakkında her şeyi öğrenmek istiyor ("Her şeyi! Her şeyi!"), ben de o heyecan verici, üzücü, aptalca hikâyeyi anahatlarıyla bir çırpıda anlatıyordum.

Mississippi'nin en yoksul kasabalarından birinde doğmuş Elvis, çok çok uzak bir yerde, diyordum. Birlikte dünyaya geldiği ikiz kardeşi birkaç dakika sonra ölmüş. Büyürken annesi ona, her gece aya şarkı söylerse kardeşinin onu duyacağını söylemiş; o da öyle yapmış. Tam televizyonun patladığı dönemde sahneye çıkmaya başladığı için, daha önce kimsenin yakalayamadığı bir üne kavuşmuş birdenbire. Gittiği her yerde insanların çığlıklarıyla karşılaştıkça dünyası bir çığlık odası haline gelmiş. Bunun üzerine kendi inşa ettiği bir kozaya çekilip kaybettiği özgürlüğün ikamesi niyetine sahip olduklarının tadını çıkarmaya başlamış. Annesi için bir malikâne satın alıp adını Graceland koymuş.

Hikâyenin kalan kısmını hızla geçiyordum – bağımlılık, Vegas'ta sahnede vıcık vıcık terleyerek, yüzünü çarpıtarak mütemadiyen saçmalaması, kırk iki yaşında ölümü. Adam diye anacağım vaftiz oğlum (kimliğini saklı tutmak için bazı ayrıntıları değiştirdim) ne zaman hikâyenin sonunu soracak olsa, birlikte "Blue Moon" şarkısını söylemeye koyuluyorduk. "Tek başıma dururken gördün beni,"

diyordu incecik sesiyle Adam, "yüreğimde tek bir düşten bile yoksun. Bana ait bir sevgiden yoksun".

Bir gün bana gayet ciddi gözlerle bakıp, "Johann, beni bir gün Graceland'e götürür müsün?" diye sordu Adam. Hiç düşünmeden olur dedim. "Söz mü? Söz mü?" Söz, dedim. O ânı daha sonra hiç düşünmedim – ta ki her şey sarpa sarıncaya kadar.

~

On yıl sonrasına geldiğimizde Adam yolunu kaybetmişti. On beş yaşındayken okulu bırakmıştı, uyanık olduğu saatlerin –hiç abartmıyorum– neredeyse tamamını boş gözlerle baktığı ekranların karşısında geçiriyordu: Whatsapp ve Facebook mesajlarının kesintisizce akıp durduğu telefonunun, YouTube ve porno videolarının birbirine karıştığı iPad'inin karşısında. "Viva Las Vegas" şarkısını söyleyen o neşeli ufaklığın izlerini gördüğüm anlar oluyordu, ama küçük küçük, kopuk kopuk parçalara ayrılmıştı sanki o çocuk. Belli bir konu hakkında en fazla birkaç dakika sohbet ettikten sonra kafasını ekranlardan birine çeviriveriyor ya da başka bir konuya geçiveriyordu. Snapchat hızında, durağan ya da ciddi bir şeyin ona dokunamayacağı hızda uçuyor gibiydi. Akıllı, efendi, nazik bir delikanlıydı – ama zihninde hiçbir şey tutunamıyor gibiydi.

Adam'ın büyüyüp erkek olduğu on yılda bu parçalanma bir ölçüde pek çoğumuzun başına geliyor gibiydi. Yirmi birinci yüzyıl başında hayatta olmak, dikkatimizi toplama –odaklanma– becerimizin çatlayıp kırılmasını beraberinde getiriyordu. Bunu kendimde de hissediyordum – satın aldığım yığınla kitaba göz ucuyla suçlu suçlu bakarken kendi kendime, *son* bir *tweet* daha, diyordum. Halen çok okuyordum, ama geçen her yılla birlikte, aşağı inen bir yürüyen merdivenden yukarı doğru koşuyormuş gibi hissediyordum. Kırk yaşımı yeni devirmiştim ve benim kuşaktan insanlarla ne zaman bir araya gelsek konsantrasyon kapasitemizin kaybolduğuna hayıflanıyorduk – bir gün denizde kaybolmuş, bir daha da gören olmamıştı sanki.

Sonra bir akşam geniş bir kanepede uzanmış önümüzde çığırıp duran ekranları seyrederken Adam'a baktım ve hafif bir dehşet hissettim. Böyle yaşanmaz, dedim kendi kendime.

"Adam," dedim usulca. "Haydi Graceland'e gidelim."

"Ne?"

Ona yıllar önce verdiğim sözü anımsattım. "Blue Moon" günlerini, ona verdiğim sözü hatırlayamadı bile, ama bu sersemletici rutini bozma fikrinin onda bir şeyleri tutuşturduğunu görebiliyordum. Bana doğru dönüp ciddi olup olmadığımı sordu. "Ciddiyim," dedim, "ama bir şartla. İki bin beş yüz kilometrelik yolculuğu ben karşılayacağım. Memphis'e, New Orleans'a gideceğiz – Güney'in her yerine, nereye istersen oraya. Ama gittiğimizde sırf telefonuna bakıp duracaksan olmaz. Geceler hariç telefonunu kapalı tutacağına söz vereceksin. Gerçekliğe dönmemiz gerekiyor. Bizim için önem taşıyan bir şeyle tekrar bağ kurmamız gerekiyor." Söz verdi ve birkaç hafta sonra Londra Heathrow Havalimanı'ndan Delta blues diyarına doğru havalandık.

~

Graceland'in kapılarına vardığınızda size etrafı göstermekle görevli biri olmuyor ortalıkta. Elinize bir iPad veriliyor, ufak kulaklıklar takıyorsunuz ve ne yapacağınızı iPad söylüyor – sola dön, sağa dön, düz git. İçine girdiğiniz her odada iPad unutulmuş bir oyuncunun sesiyle size o oda hakkında bilgi verirken, ekranda da odanın fotoğrafı beliriyor. Biz de Graceland'i kendi başımıza, iPad'e bakarak gezdik. Etrafımız Kanadalılarla, Korelilerle, Birleşmiş Milletler'in her birinden insanlarla çevriliydi; bomboş suratlarla ellerindeki ekranlara bakıyor, etraflarındaki hiçbir şeyi görmüyorlardı. Kimse önündeki ekrandan kafasını kaldırmıyordu pek. Yürürken insanları seyrediyordum ve gerginliğim gitgide artıyordu. Ara sıra birisi kafasını iPad'inden kaldırınca hafiften umutlanıyor, onunla göz teması kurmaya çalışıyordum, omuz silkip "Şuna baksana, bizden başka kimse etrafına bakmıyor, onca yoldan gelip de gözünün önünde duran şeylere bakmıyor," demek istiyordum – ama bakışlarını sadece telefonunu çıkarıp selfi çekmek için iPad'inden çevirdiğini fark ediyordum her seferinde.

Cangıl Odası'na –Elvis'in malikânede en sevdiği yere– geldiğimizde, iPad car car konuşurken yanımda duran orta yaşlı bir adam

karısına doğru dönüp bir şeyler söyledi. Elvis'in odayı kendi suni cangılı haline getirmek amacıyla satın aldığı kocaman yapay saksı bitkilerini görebiliyordum. Yapay bitkiler halen oradaydı, üzgün üzgün süzülüyorlardı. "Hayatım," dedi adam, "şuna baksana. Çok acayip." iPad'i kadına doğru çevirdikten sonra parmağını üstünde gezdirmeye başladı. "Ekranı sola kaydırınca odanın sol tarafını görüyorsun. Sağa kaydırınca sağ tarafını." Karısı ekrana baktı, gülümsedi ve kendi iPad'inin ekranını kaydırmaya başladı. Seyrettim onları. Ekranı oraya buraya kaydırıyor, odanın farklı boyutlarına bakıyorlardı. Öne doğru eğildim. "Beyefendi," dedim, "eski usul bir kaydırma biçimi var hani. Adına kafayı çevirmek diyoruz. Buradayız çünkü. Cangıl Odası'ndayız. Odayı ekranda görmeniz gerekmiyor ki. Doğruca görebilirsiniz. İşte. Bakın." Elimi savurdum, yapay yeşil yapraklar hafiften hışırdadı.

Adamla karısı benden bir adım uzaklaştılar. "Bakın!" dedim, beklediğimden yüksek bir sesle. "Görmüyor musunuz? Şu an *oradayız. Bilfiil oradayız*. Ekrana ihtiyacınız yok. *Cangıl Odası'ndayız şu an*." Alelacele odadan çıkarlarken kafalarını bana doğru çevirip "deli midir nedir" der gibi sallıyorlardı; kalp atışlarımın hızlandığını hissedebiliyordum. Adam'a doğru döndüm, gülmek, ironik durumu onunla paylaşmak, kızgınlığımı dışavurmak için – ama o bir köşede durmuş ceketinin altından telefonuna bakıyor, Snapchat'e göz gezdiriyordu.

Seyahatin hiçbir bölümünde sözünde durmamıştı. İki hafta önce New Orleans'a iniş yaptığımız anda, daha koltuklarımızda otururken telefonunu çıkarmıştı. "Kullanmayacağına söz vermiştin," demiştim. "Arama yapmayacağım demek istemiştim. Snapchat'i ve mesajları kullanmayacak değilim ya," diye cevap vermişti. Şaşkın bir samimiyetle söylemişti bunu, on gün boyunca nefesini tutmasını istemiştim sanki. Cangıl Odası'nda telefonuna göz gezdirişini seyrederken sesimi çıkarmadım. Yanından akın akın geçen insanlar da kendi ekranlarına bakıyorlardı. Diğer insanlardan fersah fersah uzakta, Iowa'daki boş bir mısır tarlasında dikiliyormuş gibi yapayalnız hissettim. Uzun adımlarla Adam'a doğru yürüyüp telefonunu elinden aldım.

"Böyle yaşanmaz!" dedim. "Ânı yaşamayı bilmiyorsun! Hayatını kaçırıyorsun! Bir şeyler kaçırmaktan korktuğun için o ekrana bakıp duruyorsun! Asıl böyle yaparak kaçırıyorsun! Bir tanecik hayatını kaçırıyorsun! *Gözünün önünde duran* şeyleri, çocukluğundan beri görmek istediğin şeyleri göremiyorsun! Bu insanların hiçbiri göremiyor! *Hallerine baksana!*"

Yüksek sesle konuşuyordum, ama etrafımızdaki insanların çoğu iPhone izolasyonu içinde farkına bile varmadı. Adam telefonunu elimden aldı, manyak gibi davrandığımı söyledi (çok haksız da değildi) ve Elvis'in mezarının yanından Memphis sabahına doğru yürüyüp gitti.

Elvis'in bitişik müzede sergilenen çeşit çeşit Rolls-Royce arabalarının arasında saatlerce ilgisiz ilgisiz yürüdüm; en sonunda karanlık basarken Adam'ı kaldığımız yerde, caddenin karşısındaki Heartbreak Oteli'nde buldum. Dev bir gitar şekli verilmiş yüzme havuzunun yanında oturuyordu; Elvis şarkılarının hiç durmamacasına eşlik ettiği manzaranın içinde üzgün görünüyordu. Yanına oturunca, seyahat boyunca ona yönelen öfkemin, hiddetli öfkelenmelerin çoğunda olduğu gibi, aslında kendime dönük olduğunu fark ettim. Ondaki odaklanamama, sürekli dikkat dağınıklığı, Graceland'deki insanların seyahat ettikleri yeri göremeyişleri – kendimde de arttığını hissettiğim şeylerdi bunlar. Onlar gibi ben de parçalanıyordum. Ânı yaşama becerisini ben de kaybediyordum. Ve bundan nefret ediyordum.

"Bir terslik olduğunu biliyorum," dedi Adam usulca, telefonunu sımsıkı tutarak. "Ama nasıl düzeltileceğini hiç bilmiyorum." Ve mesajlaşmaya geri döndü.

~

Adam'ı odaklanamayışımızdan kaçmak için uzaklara götürmüştüm – ama kaçış olmadığını, bu sorunun her yerde olduğunu anladım. Bu kitap için araştırma yaparken dünyanın dört bir yanına seyahat ettim, ama peşimi neredeyse hiç bırakmadı. Araştırmama ara verip dünyanın en dingin ve huzurlu diye bilinen yerlerini görmeye gittiğimde bile beni oracıkta beklediğini gördüm.

Bir öğleden sonra İzlanda'daki Mavi Lagün'de, etrafınıza karlar yağarken bile sıcak bir küvet gibi fokurdayan ferah mı ferah, devasa jeotermal kaplıcanın içinde oturuyordum. Düşen kar tanelerinin havaya yükselen buharın içinde yavaşça kayboluşunu seyrederken etrafımın elinde selfi çubuğu tutan insanlarla sarılmış olduğunu fark ettim. Telefonlarına su geçirmez kılıflar geçirmiş, deliler gibi poz veriyor, paylaşım yapıyorlardı. Bazıları Instagram'da canlı yayın açmıştı. Çağımızın parolası "Yaşamayı denedim ama dikkatim dağıldı" olabilir mi diye düşündüm. *Influencer* gibi görünen kaslı bir Almanın kameralı telefonuna bağırdığı sözlerle kesintiye uğradı bu düşünce: "İşte buradayım, Mavi Lagün'deyim, hayatımı yaşıyorum!"

Başka bir gün Paris'te *Mona Lisa*'yı görmeye gittim. Dünyanın dört bir yanından gelmiş, ön tarafa geçmek için birbirini itip kaktıktan sonra ona hemen sırtını dönüp selfi çeken, sonra yine itiş kakış oradan uzaklaşan insan kalabalığından görünmüyordu. Bu kalabalığı bir saatten uzun süre seyrettim. *Mona Lisa*'ya birkaç saniyeden fazla bakan kimse –tek bir kişi bile– olmadı. Yüzündeki gülümseme bir muamma olarak görünmüyor artık. On altıncı yüzyıl İtalyası'ndan bize bakıp, "Niye eskiden olduğu gibi bakmıyorsunuz bana?" diye soruyor sanki.

~

Son birkaç yılda üstüme yerleşen çok daha kapsamlı bir hisle, kötü turist alışkanlıklarının çok ötesine uzanan bir hisle uyum içinde gibiydi bu. Uygarlığımızın üstünü kaşıntı tozu kaplamış da, kaşınan zihinlerimizi sallayıp durmaktan, önemi olan şeylere ilgi gösteremez hale gelmişiz gibi hissediyordum. Kitap okumak gibi uzun süreli odaklanma gerektiren faaliyetler yıllardır düşüşteydi. Adam'la birlikte çıktığımız seyahatin ardından, irade gücü konusunda dünyanın en önde gelen uzman biliminsanının, Avustralya'daki Queensland Üniversitesi'nde görev yapan Profesör Roy Baumeister'ın çalışmalarını okudum ve sonrasında onunla görüşmeye gittim. Otuz yıldan uzun süredir irade gücü ve disiplin üzerine çalışıyordu; dahası, sosyal bilimler alanındaki en ünlü deneylerden bazılarını o

yapmıştı. Altmış altı yaşındaki profesörün karşısına oturduğumda, odaklanma becerimizi kaybetmiş gibi görünmemizin nedenleri ve onu nasıl geri kazanabileceğimiz hakkında bir kitap yazmayı düşündüğümü söyledim. Umutlu gözlerle bakıyordum ona.

Bu konuyu açmamın ilginç olduğunu söyledi. "Dikkatimi eskisi kadar kontrol edemediğimi hissediyorum ben de," dedi. Eskiden saatlerce okuyup yazabiliyormuş, şimdiyse: "zihnim pek rahat durmuyor gibi." Kendisini kötü hissettiğinde telefonunda oyun oynuyormuş ve bunun eğlenceli olmaya başladığını fark etmiş son zamanlarda. Muazzam bilimsel çalışmalarından kafasını çevirip Candy Crush Saga oynadığını hayal ediyorum onun. "Eskisi gibi konsantre olamadığımı görebiliyorum," dedi ve ekledi: "Buna boyun eğiyor gibiyim ve kendimi kötü hissediyorum."

İradenin gerçek anlamda kitabını yazmış olan bu adam (*İrade* adlı bir kitabı var kendisinin) konu hakkında yaşayan herkesten daha uzun süre çalışmış. O bile odaklanma becerisini kaybediyorsa kim kaybetmiyordur ki, diye düşündüm.

~

Uzun süre bu krizin aslında bir yanılsamadan ibaret olduğunu söyleyerek avuttum kendimi. Önceki kuşaklar da dikkat ve odaklanma becerilerinin kötüye gittiğini hissetmişlerdi – ortaçağda, bundan neredeyse bin yıl önce yaşamış keşişler, yazılarında dikkatlerini toplamakta zorlandıklarından yakınıyorlardı. İnsan yaşlandıkça daha az odaklanabilir hale geliyor ve bunun kendi zayıflayan zihninden ziyade dünyayla ve yeni nesille ilgili bir sorun olduğuna ikna oluyor.

Biliminsanları yıllar öncesinden başlayarak basit bir şey yapmış olsalardı bu konuda emin olabilirdik. Rasgele seçilmiş insanlara dikkat testleri uygulayıp, sonuçlarda herhangi bir değişim olup olmadığını görmek için yıllar boyunca aynı testi tekrarlayabilirlerdi. Böyle bir şey yapan olmamış ama. Öyle uzun vadeli bir veri toplanmamış. Ama bu konuda makul bir sonuca ulaşmanın başka bir yolu var bence. Bu kitap için araştırma yaparken, insanların dikkat becerisini azalttığı bilimsel olarak kanıtlanmış türlü türlü etmenler olduğunu öğrendim. Son yirmi-otuz yılda bu etmenlerden birçoğunun

zaman zaman çarpıcı derecede yükselişe geçtiğine dair güçlü kanıtlar mevcut. Buna karşılık, dikkat becerimizi geliştiriyor olabilecek tek bir trend bulabildim. Bu nedenle bunun gerçek ve acil bir kriz olduğuna inanmaya başladım.

Bu trendlerin bizi nereye götürdüğüne ilişkin kanıtların da karamsar bir tablo ortaya koyduğunu öğrendim. Örneğin ortalama bir Amerikalı üniversite öğrencisinin herhangi bir şeye ne sıklıkta dikkatini verdiğini araştıran ufak bir çalışmada, öğrencilerin bilgisayarlarına izleme yazılımları yerleştirilmiş ve olağan bir günde ne yaptıkları gözlemlenmiş.[1] Öğrencilerin ortalama altmış beş saniyede bir meşgul oldukları şeyden başka bir şeye geçtikleri ortaya çıkmış. Tek bir şeye odaklanarak geçirdikleri sürenin medyanı on dokuz saniye çıkmış. Yetişkin olduğunuz için kendinizi daha üstün hissettiyseniz acele etmeyin. California Üniversitesi Irvine kampüsünde enformatik profesörü olarak görev yapan –ve görüşme fırsatı bulduğum– Gloria Mark'ın gerçekleştirdiği başka bir çalışmada, ofiste çalışan yetişkinlerin tek bir işle ortalama ne kadar meşgul oldukları gözlemlenmiş. Sonuç: üç dakika.[2]

Odaklanma becerimizi ve dikkatimizi nasıl geri kazanabileceğimizi öğrenmek için 50.000 kilometre yol katettim. Danimarka'da, ekibiyle birlikte dikkat becerimizin gerçekten hızla gerilediğini göstermiş olan ilk biliminsanıyla görüştüm. Dünyanın dört bir yanında bunun nedenini keşfeden biliminsanlarıyla buluştum. Sonunda –Miami'den Moskova'ya, Montreal'den Melbourne'e– 250'den fazla uzmanla görüşmüş oldum. Birbirine çok uzak yerlere götürdü beni bu arayış: Rio de Janeiro'da dikkat becerisinin çok ağır hasar almış olduğu bir gecekondu mahallesinden, Yeni Zelanda'daki küçük bir kasabada odaklanma becerisini yeniden kazanmanın yolunu bulmuş ücra bir ofise.

Dikkatimize ne olduğunu fena halde yanlış anladığımıza inanmaya başladım. Yıllar boyunca odaklanamadığım zamanlarda kendimi suçlamıştım ben. Tembelsin, disiplinsizsin, çekidüzen ver kendine, demiştim. Ya da suçu telefonuma atıp ona öfkelenmiş, keşke hiç icat edilmeseydi, demiştim. Tanıdığım insanların çoğunda da aynı tepkiyi görmüştüm. Ama burada aslında kişisel başarısızlıktan ya

da tek bir yeni icattan çok daha derinlere uzanan bir şeyler olduğunu öğrendim.

Bunu ilk olarak, çocuklarda dikkat sorunları konusunda dünyanın önde gelen uzmanlarından biri olan Profesör Joel Nigg'le görüşmek için Portland, Oregon'a gittiğimde anlamaya başladım. Dikkat sorunlarımızdaki artışı obezite oranlarındaki artışla karşılaştırmanın ne olup bittiğini anlamama yardımcı olabileceğini söyledi Joel. Obezite bundan elli yıl önce çok nadirken, günümüz Batı dünyasında çok sık görülmeye başladı. Bunun nedeni birdenbire açgözlü veya kendini tutamaz hale gelmiş olmamız değil. "Obezite tıbbi bir salgın değil – toplumsal bir salgın. Kötü gıdalarımız var örneğin, öyle olunca da insanlar şişmanlıyor tabii." Yaşam tarzımız ciddi ölçüde değişti –sunulan gıdalar değişti, yürümenin veya bisiklete binmenin zor olduğu şehirler inşa ettik– ve çevremizdeki bu değişimler vücutlarımızda değişimlere yol açtı. Dikkat ve odaklanma konusundaki değişimlerde de buna benzer bir şeyin söz konusu olabileceğini söyledi Joel.

Bu konu üzerine onlarca yıl çalıştıktan sonra, şu an "dikkate zararlı bir kültür" –derin ve uzun süreli odaklanmanın hepimiz için çok güç olduğu, bunun için akıntıya karşı yüzmemiz gereken bir ortam– geliştiriyor olabilir miyiz sorusunu sormamız gerektiğine inanıyor Joel. Dikkat zayıflamasında rol oynayan pek çok etmen için bilimsel kanıtlar bulunduğunu ve bazı insanlar için kimi nedenlerin biyolojilerinde yattığını, ama şu sorunun da yanıtını bulmamız gerekebileceğini söylüyor: "Toplumumuzda arızalı olan belli şeylerin doğurduğu bir salgınla karşı karşıya olduğumuz için mi insanlar sık sık bu noktaya sürükleniyor?"

Seni dünyanın başına geçirseydim, sen de insanların dikkat becerisini mahvetmek *istiyor* olsaydın ne yapardın, diye sordum Joel'a. Bir an düşündükten sonra, "Bizim toplumun şu an yaptığını yapardım herhalde," dedi.

Dikkat becerimizin gitgide azalmasının öncelikle benim, sizin ya da çocuğunuzun kişisel hatası olmadığına dair kuvvetli kanıtlarla karşılaştım. Hepimize yapılan bir şey bu. Çok güçlü kuvvetler tarafından yapılan bir şey. Aralarında teknoloji devleri de var, ama on-

ların da çok ötesine uzanıyor bu kuvvetler. Ortada sistemik bir sorun var. Aslına bakarsanız dikkatinizin üstüne günbegün asit boşaltan bir sistemin içinde yaşıyorsunuz; sonra da suçu kendinizde aramanız, dünyanın dikkati eriyip giderken kendi alışkanlıklarınızla ilgilenmeniz gerektiği söyleniyor. Tüm bunları öğrendiğimde, odaklanma becerimizi nasıl artıracağımız konusunda okumuş olduğum tüm kitaplarda bir boşluk olduğunu fark ettim. Kocamandı bu boşluk. Yaşadığımız dikkat krizinin, bahsi geçen daha büyük kuvvetlerde yatan asıl nedenlerinden bahsetmeyi çoğunlukla ihmal etmişlerdi. Öğrendiklerime dayanarak, dikkatimize zarar veren on iki derin kuvvet bulunduğu sonucuna vardım. Bu sorunu uzun vadede çözebilmek için bu kuvvetleri anlamamız –ve sonrasında hep birlikte önlerine geçmemiz– gerektiğine inanmaya başladım.

Bu sorunu hafifletmek için kendi başınıza atabileceğiniz adımlar var sahiden; kitap boyunca bu adımları nasıl atacağınızı öğreneceksiniz. Bu şekilde kişisel sorumluluk almayı sonuna kadar destekliyorum. Gelgelelim konu hakkında daha önce yazılmış kitapların korkarım yapmadığı bir şekilde açık konuşmam gerekiyor. Bu değişimler sizi ancak bir yere kadar götürebilir. Sorunun bir dilimini çözebilirler. Kıymetsiz değiller. Kendim de uyguluyorum bu değişimleri. Ama şayet çok şanslı değilseniz, dikkat krizinden kaçıp kurtulmanızı sağlamayacak bunlar. Sistemik sorunlar için sistemik çözümler gerekiyor. Bu sorun için bireysel sorumluluk almamız gerekiyor elbette, ama daha derinde yatan etmenlerle baş etmek için hep birlikte kolektif sorumluluk da almamız gerekiyor. Sorunun gerçek bir çözümü var – dikkat becerimizi iyileştirmeye başlamamızı sahiden mümkün kılacak bir çözüm var. Sorunu kökten farklı bir çerçeveye oturttuktan sonra eyleme geçmemizi gerektiriyor bu çözüm. Bunu yapmaya nasıl başlayabileceğimizi anladığıma inanıyorum.

~

Benimle birlikte çıkacağınız bu yolculuğu değerli kılan üç hayati neden var bence. Birincisi, oyalanmayla geçirilmiş bir hayat bireysel düzeyde eksik kalıyor. Dikkatinizi uzun süre veremez olduğunuzda, gerçekleştirmek istediğiniz şeyleri gerçekleştiremiyorsunuz. Bir ki-

tap okumak istiyorsunuz, ama sosyal medya mesajlarından ve paranoyalarından başınızı alamıyorsunuz. Çocuğunuzla kesintisiz birkaç saat geçirmek istiyorsunuz, ama patronunuzdan mesaj geldi mi diye e-postalarınıza bakıp duruyorsunuz. Bir iş kurmak istiyorsunuz, ama sizde haset ve kaygı uyandıran Facebook paylaşımları arasında eriyip gidiyor hayatınız. Sizin kabahatiniz olmadan, durup düşünmek için yeterince durgunluk –ferah, temiz alan– bulamıyor gibisiniz bir türlü. Oregon Üniversitesi'nde görev yapan Profesör Michael Posner tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, bir şeye odaklanmışken dikkatiniz dağıldığında aynı odaklanma durumuna geri dönmenizin ortalama yirmi üç dakika sürdüğü ortaya çıkmış.[3] ABD'de ofis çalışanlarını ele alan bir çalışmada ise, olağan bir günde çoğunun bir saat kesintisiz çalışma fırsatını *hiç* bulamadığı anlaşılmış.[4] Bunun aylar yıllar boyunca sürmesi kim olduğunuzu, ne istediğinizi anlama kabiliyetinizi sarsıyor. Kendi hayatınızın içinde kaybolup gidiyorsunuz.

Günümüzde dikkat konusunda dünyanın en önemli felsefecisi olan, Oxford Üniversitesi'nde teknoloji felsefesi ve etiği üzerine çalışan Dr. James Williams'la Moskova'da görüştüğümde bana şunları şöyledi: "Hangi alanda, hayatın hangi bağlamında olursa olsun önemli olanı yapmak için dikkatimizi doğru şeylere verebilmemiz gerekiyor. ... Bu olmadığında herhangi bir şeyi yapmak çok zorlaşıyor." Gözümüzde şöyle bir sahne canlandırmanın şu an içinde bulunduğumuz durumu anlamaya yardımcı olacağını söylüyor James. Siz araba kullanırken birisi ön cama bir kova dolusu çamur fırlattı diyelim. O an bir sürü sorunla karşı karşıya kalırsınız – dış dikiz aynalarınızı çarpabilir, kaybolabilir, gideceğiniz yere geç kalabilirsiniz. Ama öncelikle –bu sorunları dert etmeden önce– ön camınızı temizlemeniz gerekir. Bunu yapmadan nerede olduğunuzu bile bilemezsiniz. Uzun vadeli başka bir hedefe ulaşmaya çalışmadan önce dikkat sorunlarımızla ilgilenmemiz şart.

Bu konu hakkında düşünme gereğinin ikinci nedeni, bu dikkat parçalanmasının sadece bireysel düzlemde değil toplum genelinde de krizlere yol açıyor olması. İnsan türü olarak, iklim krizi gibi eşi görülmemiş bir sürü fay hattı ve tuzakla karşı karşıyayız ve önceki

kuşakların aksine, bu büyük güçlükler karşısında pek harekete geçmiyoruz. Neden peki? Bunun kısmen dikkat arızalandığında sorun çözme becerisinin de arıza yapmasından kaynaklandığını düşünüyorum. Büyük sorunların çözülmesi için pek çok insanın uzun yıllar boyunca o sorunlara odaklanması gerekiyor. Demokrasi bir halkın gerçek sorunları teşhis edebilecek, bunları kuruntulardan ayırt edebilecek, çözüm bulabilecek, çözüm sunamayan liderlerden hesap sorabilecek ölçüde dikkat verebilmesini gerektiriyor. Bu becerinin kaybolması, gereğince işleyen bir topluma sahip olma kabiliyetinin de kaybolması demek oluyor. Dikkat konusunda baş gösteren bu krizin demokrasinin 1930'lardan bu yana yaşadığı en büyük krizle çakışmasının tesadüf olduğunu düşünmüyorum. Odaklanamayan insanlar basit otoriter çözümlere daha fazla yönelecek, bu çözümler başarısız olduğunda da durumu açık seçik göremeyeceklerdir. Twitter ile Snapchat arasında gidip gelen dikkat yoksunu yurttaşlardan oluşan bir dünya, hiçbiriyle başa çıkamadığımız krizlerin sağanağı altında kalan bir dünya olacaktır.

Odaklanma konusunda derinlemesine düşünme gereğinin üçüncü nedeni, aralarında en umut verici olanı, bana kalırsa. Ne olup bittiğini anlarsak olanları değiştirmeye başlayabiliriz. Yazar James Baldwin –benim gözümde yirminci yüzyılın en büyük yazarı– şöyle diyor: "Yüzleştiğiniz her şeyi değiştiremezsiniz, ama yüzleşmeden hiçbir şeyi değiştiremezsiniz."[5] İnsan elinden çıkma bir kriz bu, yine kendi ellerimizle çözülmesi mümkün.

~

Size bu kitapta sunacağım kanıtları nasıl topladığımı ve neden bu kanıtları seçtiğimi en baştan söylemek istiyorum. Araştırmam esnasında çok sayıda bilimsel çalışma okudum ve sonrasında en önemli kanıtları topladıklarını düşündüğüm biliminsanlarıyla görüşmeye gittim. Dikkat ve odaklanma üzerine çalışan farklı türde biliminsanları var. Bunlar arasında sinirbilimciler de var; neler söylediklerini okuyacaksınız. Ama dikkat ve odaklanmada meydana gelen değişimin nedenleri üstünde en fazla çalışan grup, yaşam tarzımızdaki değişimlerin gerek bireyler gerekse gruplar olarak bizi nasıl etkiledi-

ğini analiz eden sosyal bilimciler olmuş. Ben de Cambridge Üniversitesi'nde sosyal bilimler ve siyaset bilimi okudum; bu biliminsanlarının yayımladıkları çalışmaların okunması, ortaya koydukları kanıtların değerlendirilmesi ve –umuyorum ki– sorgulanması konusunda titiz bir eğitim aldım.

Ne olup bittiği ve nedenleri konusunda çoğu zaman anlaşmazlık içinde bu biliminsanları. Bunun nedeni bilimin sarsak olması değil insanların çok karmaşık olması; "Dikkat becerimizi neler etkiliyor?" gibi çetrefil bir soru karşısında ölçüm yapmak da çok zor. Kitabın yazımında benim için bir güçlük oluşturdu bu elbette. Ama kusursuz kanıtı bekleyecek olursak sonsuza dek bekleriz. Sahip olduğumuz en iyi veriler ışığında, elimden gelenin en iyisini yaparak ilerlemem gerekiyordu – söz konusu bilimin kırılgan ve yanılabilir olduğunun, dikkatle ele alınması gerektiğinin hep farkında olarak.

Bundan dolayı, sunduğum kanıtların ne ölçüde tartışmalı olduğunu kitabın her aşamasında size hissettirmeye çalıştım. Bazı konular yüzlerce biliminsanı tarafından çalışılmış ve ortaya koyacağım noktaların doğru olduğu hususunda yaygın bir fikir birliği oluşmuş durumda. İdeal olan bu elbette; mümkün olduğunca, alanlarında oluşmuş belli bir fikir birliğini temsil eden biliminsanlarını arayıp buldum, onların bilgisine dayanarak sonuçlar çıkardım. Ama bazı alanlar var ki anlamak istediğim mesele üstünde sadece bir avuç biliminsanı çalışmış, dayanabileceğim kanıtlar çok daha seyrek. Saygın biliminsanlarının ne olup bittiği hususunda ciddi anlaşmazlık içinde olduğu birkaç konu da var. Bunlar söz konusu olduğunda size en baştan haber vereceğim ve meseleye ilişkin farklı perspektifleri sunmaya çalışacağım. Her aşamada bulabildiğim en güçlü kanıtlar üzerinden sonuç çıkarmaya çalışacağım.

Bu sürece hep tevazuyla yaklaşmaya çalıştım. Söz konusu meselelerin hiçbirinin uzmanı değilim. Uzmanlarla görüşen, bilgilerini elimden geldiğince sınayan ve açıklayan bir gazeteciyim ben. Bu tartışmalar konusunda daha fazla ayrıntı isteyenler için kitabın internet sitesine koyduğum, kitapta faydalandığım 250 küsur bilimsel çalışmayı ele alan 400 küsur sonnotta kanıtları daha derinlemesine inceledim. Öğrendiklerimi açıklamak için bazen kendi deneyimle-

rimden de faydalandım. Bu kişisel anekdotlar bilimsel kanıt değil elbette. Çok daha basit bir şey söylüyorlar size: bu soruların yanıtlarını öğrenmeyi neden bu kadar çok istediğimi.

~

Adam'la birlikte Memphis'ten döndüğümüzde kendimden dehşete kapıldım. Bir gün üç saat boyunca bir romanın ilk birkaç sayfasını okuyup durdum; dikkatimi dağıtan düşüncelere kapılıp duruyordum, kafam güzel gibiydi sanki – ve böyle devam edemem, diye düşündüm. Kurmaca okumak hayattaki en büyük zevklerimden biri olmuştu hep, onu kaybetmek bir uzvumu kaybetmek gibiydi. Arkadaşlarıma köklü bir değişiklik yapacağımı haber verdim.

Birey olarak yeterince disiplinli olmadığım, telefonumun beni ele geçirmesine izin verdiğim için bunun başıma geldiğini düşünüyordum. Çözüm bariz görünüyordu: Daha disiplinli ol, telefonundan uzak dur. İnternete girip Cod Burnu'nun tam ucundaki Provincetown'da sahile yakın küçük bir daire tuttum. Akıllı telefon olmadan, internete bağlanabilen bir bilgisayarım olmadan üç ay orada kalacağımı ilan ettim herkese, şişine şişine. Yetti. Ben artık yokum. Yirmi yıldır ilk defa çevrimdışı olacağım. Arkadaşlarımla *wired* sözcüğünün çift anlamı hakkında konuştum: manik, aşırı bir zihin durumu içinde olmak ve çevrimiçi olmak. Bu iki tanım birbirine bağlı görünüyordu bana. O halde olmaktan bıkıp usanmıştım. Kafamı boşaltmam gerekiyordu. Öyle de yaptım. Bıraktım. Üç ay boyunca erişilemez olacağımı söyleyen bir otomatik cevap hazırladım. Yirmi yıldır içinde titreşip durduğum uğultuyu terk ettim.

Bu sert dijital detoksa yanılsamalardan uzak girmeye çalıştım. İnterneti tamamen bırakmanın benim için uzun vadeli bir çözüm olamayacağını biliyordum – Amişlerin arasına katılıp teknolojiden sonsuza dek uzak duracak değildim. Dahası, bu yaklaşımın çoğu insan için kısa vadeli bir çözüm bile olamayacağını biliyordum. Bir işçi ailesinden geliyorum ben – beni büyüten anneannem tuvalet temizlerdi, babam otobüs sürücüsüydü; onlara dikkat sorunlarının çözümünün işlerinden ayrılıp sahil kenarındaki bir barakada yaşamak olduğunu söylemek ağır bir hakaret olurdu: Onlar için böyle bir şey

yapmak düpedüz imkânsızdı.

Ben yaptım, çünkü yapmadığım takdirde derin düşünme becerimin bazı hayati boyutlarını kaybedebileceğimi düşündüm. Çaresizlikten yaptım. Bir de, bir süreliğine kendimi her şeyden mahrum bırakırsam, hepimizin daha kalıcı bir şekilde gerçekleştirebileceği değişimleri görmeye başlayabileceğimi hissediyordum. Bu köklü dijital detoks bana önemli şeyler öğretti – göreceğiniz gibi, dijital detoksun sınırlarını da.

Bir mayıs sabahı Provincetown'a doğru yola koyulurken detoks sürecim başladı. Graceland'deki ekranların parıltısı aklımdan çıkmamıştı. Sorunun dikkat dağılmasına yatkın olan kendi tabiatımda ve teknolojimizde yattığını düşünüyordum, cihazlarımdan çok çok uzun bir süreliğine uzaklaşmak üzereydim – işte özgürlük!

1

Birinci Neden: Hızın, Geçişlerin ve Süzme Faaliyetinin Artışı

"NE İSTEDİĞİNİZİ ANLAMADIM," deyip duruyordu Boston'daki Target mağazasında çalışan adam. "Elimizdeki en ucuz telefonlar bunlar. İnternetleri feci yavaş. İstediğiniz bu değil mi?" Hayır, dedim. İnternete hiç bağlanamayan bir telefon istiyorum ben. Şaşkın şaşkın kutunun arkasını inceledi. "Bu çok yavaştır. E-posta alabilirsiniz muhtemelen, ama—" E-posta da internet de istemiyorum, dedim. Üç aylığına uzaklara gideceğim, tamamen çevrimdışı olabilmek için.

Arkadaşım Imtiaz'ın yıllardır internete bağlanamayan eski dizüstü bilgisayarını yanıma almıştım. İlk *Uzay Yolu* dizisinin setinden çıkıp gelmiş gibiydi, boşa çıkmış bir gelecek hayalinin kalıntısıydı sanki. Yıllardır yazmayı planladığım romanı yazmak için kullanmaya karar vermiştim bu bilgisayarı. Şimdi de, numarasını vereceğim altı kişi tarafından acil durumlarda aranabilmek için bir telefona ihtiyacım vardı. Herhangi bir internet seçeneği olmaması gerekiyordu; böylece sabahın üçünde uyanıp da zayıf düşmüş irademle çevrimiçi olmak istersem elimden bir şey gelmeyecekti.

İnsanlara ne yapmayı planladığımı anlattığımda üç farklı tepkiyle karşılaştım. İlki Target mağazasındaki adamın tepkisine benziyordu: Söylediğim şeyi akılları almıyor gibiydi. İnternet kullanımını azaltacağım diyormuşum gibi düşündüler. Tamamen çevrimdışı olmak onlara o kadar tuhaf geldi ki tekrar tekrar açıklamam gerekti. "İnternete *hiç* giremeyen bir telefon istiyorsunuz, öyle mi?" demişti adam. "Niye ki?"

İkinci tepki benim adıma hafif bir panik yaşanması oldu – aynı görevlinin bir sonraki adımı da buydu. "Acil bir durum olursa ne yapacaksınız peki?" diye sordu. "Pek doğru görünmüyor." Nasıl bir acil durumda çevrimiçi olmam gerekecek, diye sordum. Ne olacak ki? ABD Başkanı mıyım ben – Rusya Ukrayna'yı işgal ettiği takdirde vermem gereken emirler mi olacak? "Her şey olabilir," dedi adam. Benimle aynı yaştaki insanlara –o sırada otuz dokuz yaşındaydım– hayatımızın yarısını telefonsuz geçirmiş olduğumuzu, onca zaman yaşadığımız gibi yaşamaya geri dönmenin o kadar da akla hayale gelmez bir şey olmadığını açıklayıp durdum. Kimseyi ikna edemedim sanırım.

Üçüncü tepki ise gıpta oldu. Telefon başında geçirdikleri onca zamanda neler yapabileceklerini hayal etmeye başladı insanlar. Önce Apple'ın Ekran Süresi seçeneğinden öğrendiklerine göre telefon başında günde kaç saat geçirdiklerini söylüyorlardı. Ortalama bir Amerikalı için bu süre üç saat on beş dakikaymış.[1] Telefonlarımıza her yirmi dört saatte 2617 defa dokunuyormuşuz.[2] Bazen de yapmayı sevdikleri ama bıraktıkları bir şeyi –mesela piyano çalmayı– özlemle anıp uzaklara bakıyorlardı.

Target mağazasında bana uygun bir şey yoktu. ABD'de internet erişimi olmayan son cep telefonu gibi görünen bir cihazı internetten sipariş etmek zorunda kaldım. Adına Jitterbug deniyormuş. Çok yaşlı insanlar için tasarlanmış ve aynı zamanda tıbbi uyarı cihazı olarak iş görüyor. Telefonun kutusunu açıp da kocaman tuşlarını görünce gülümseyip, ikramiyesi de var bak, dedim kendi kendime: Düşecek olursam beni otomatikman en yakındaki hastaneye bağlayacak.

~

Yanımda götüreceğim her şeyi otel yatağının üstüne serdim. Normalde iPhone'umu kullanarak yaptığım rutin şeylerin hepsini belirlemiş, yerlerine çeşitli nesneler satın almıştım. Gençlik yıllarımdan bu yana ilk defa bir saat aldım örneğin. Eski iPod'umu bulup çıkardım, sesli kitaplar ve podcastlerle doldurdum ve parmağımı ekranı üstünde gezdirip on iki yıl önce satın aldığımda bu aletin ne kadar fütüristik göründüğünü düşündüm; şimdiyse Nuh'un gemisine koy-

muş olabileceği bir şeye benziyordu. Imtiaz'dan aldığım –artık 1990'lar tarzı bir kelime işlemci haline gelmiş olan– eski dizüstü bilgisayarın yanında yıllardır okumak istediğim bir yığın klasik roman duruyordu, en tepede *Savaş ve Barış* vardı.

iPhone'umu ve MacBook'umu Boston'da yaşayan bir arkadaşıma bırakacağım için Uber'den bir araç çağırdım. Arkadaşımın evinde aletleri masanın üstüne koyarken tereddüde kapıldım. Çabucak telefonumdaki bir tuşa basıp beni vapur iskelesine götürecek bir araba çağırdım, sonra telefonu kapatıp sanki peşimden gelebilirmiş gibi hızla uzaklaştım. Bir panik dalgası hissettim. Buna hazır değilim, diye düşündüm. Sonra zihnimin derinlerinde bir yerden İspanyol yazar Ortega y Gasset'in söylediği bir şey geldi aklıma: "Yaşamak için hazır olmayı bekleyemeyiz. ... İnsanı pat diye vurur yaşam."[3] Bunu şimdi yapmazsan hiç yapmayacaksın, dedim kendi kendime, ölüm döşeğinde yatarken Instagram'da kaç beğeni aldım diye bakıyor olacaksın. Arabaya bindim ve arkama bakmadım.

Zararlı alışkanlıkların üstesinden gelmek konusunda en etkili araçlardan birinin "ön-taahhüt" olduğunu yıllar önce sosyal bilimcilerden öğrenmiştim. Tarihin en eski hikâyelerinden birinde, Homeros'un *Odysseia*'sında karşımıza çıkan bir tekniktir bu. Bir zamanlar oradan geçen denizcilerin hepsinin ölümüne yol açan bir bölgeden bahseder Homeros. Denizciler tuhaf bir nedenle ölüyordur: Okyanusta yaşayan iki siren –kadınla balık karışımı hayli çekici varlıklar– şarkı söyleyerek onları okyanusta yanlarına katılmaya çağırıyor, ateşli bir macera için okyanusa dalan denizciler ise boğuluyorlardır. Ama günlerden bir gün hikâyemizin kahramanı Odysseus bu baştan çıkarıcıları nasıl alt edeceğini bulur. Gemi sirenlerin bulunduğu bölgeye yaklaşmadan önce ellerini ayaklarını bayrak direğine sıkıca bağlatır. Hareket edemez hale gelir. Sirenlerin sesini duyunca okyanusa dalmak için yanıp tutuşsa da, yerinden kıpırdayamaz.

Bu tekniği daha önce kilo vermeye çalışırken kullanmıştım. Yığınla karbonhidrat satın alıp kendi kendime güçlü olacağımı, bunları yavaş yavaş, kararında yiyeceğimi söyledikten sonra sabahın ikisinde hepsini yiyip bitiriyordum. Sonra böyle şeyler almayı bıraktım. Sabahın ikisinde Pringles alacağım diye markete gidecek halim yok-

tu. Şimdi –şu anda– var olan siz daha derin hedeflerin peşindesiniz, daha iyi bir insan olmak istiyorsunuz. Ama hata yapabildiğinizi, ayartıya karşı koyamayabileceğinizi de biliyorsunuz. O yüzden gelecekteki halinizin elini kolunu bağlıyorsunuz bir nevi. Seçeneklerinizi daraltıyorsunuz. Kendinizi direğe bağlıyorsunuz.

Bunun en azından kısa vadede işe yarayıp yaramadığını görmek için yapılmış az sayıda bilimsel deney var. Örneğin –Yale Üniversitesi'nde görüştüğüm– Molly Crockett adında bir psikoloji profesörü 2013 yılında bir sürü erkeği laboratuvara toplayıp iki gruba ayırmış. Bir teste tabi tutulmuşlar. İsterlerse hemen hafif seksi bir fotoğraf görebilecekleri, ama bekleyip bir süre hiçbir şey yapmazlarsa çok daha seksi bir fotoğraf görebilecekleri söylenmiş. İlk gruba deneyin başında iradelerini kullanmaları ve kendilerini kontrol etmeleri söylenmiş. İkinci gruba ise daha laboratuvara gelmeden önce "ön-taahhüt"te bulunma –daha seksi fotoğrafı görmek için durup beklemeye yüksek sesle karar verme– fırsatı verilmiş. Biliminsanlarının yanıtını öğrenmek istedikleri soru şuymuş: Ön-taahhütte bulunan erkekler bulunmayanlara kıyasla daha sık ve uzun süre kendilerini tutabilecekler mi? Ön-taahhüt yöntemi dikkat çekici bir başarı göstermiş – bir şeyi yapmaya açık açık karar vermek ve bu karara bağlı kalma taahhüdünde bulunmak katılımcıların kendilerini çok daha iyi tutabilmelerini sağlamış.[4] Sonraki yıllarda biliminsanları aynı etkiyi farklı deneylerde de ortaya koymuşlar.[5]

Provincetown gezisi benim için ön-taahhüdün uç bir biçimiydi; tıpkı Odysseus'un zaferi gibi, o da bir gemide başladı üstelik. Provincetown feribotu uzaklaşırken Boston Limanı'na doğru dönüp baktım, suda mayıs ışıklarının yansıması vardı. Geminin arka tarafına doğru, dalgalanan ıslak bir Amerikan bayrağının yanında durup, arkamızda püsküren okyanus köpüğünü seyrettim. Yaklaşık kırk dakika sonra İlk Yerleşimciler Anıtı'nın ince sütunu görüş alanıma girdiğinde Provincetown da ufukta yavaş yavaş belirmeye başlamıştı.

ABD'nin Atlantik Okyanusu'na çıkıntı yaptığı uzun, çekici bir kum şeridinden ibaret olan Provincetown, Amerika kıtasının son durağı, yolun sonu. Orada durup ABD'nin tamamının arkanızda olduğunu hissedebilirsiniz, demiş Henry David Thoreau. Baş döndürücü

bir hafiflik hissettim; köpüklerin arasından kumsal görünmeye başladıkça nedenini bilmeden gülmeye başladım. Tükenmenin eşiğine gelmiştim. Otuz dokuz yaşındaydım ve yirmi bir yaşından beri durmaksızın çalışıyordum. Hemen hiç tatil yapmamıştım. Daha üretken bir yazar olacağım diye, uyanık olduğum her saati enformasyon sağanağı altında geçiriyordum; ciğerleri ezme haline gelsin diye sanayi çiftliklerinde zorla şişmanlatılan kazlar gibi yaşadığımı düşünmeye başlamıştım. Geçtiğimiz beş yılda iki kitabım için araştırma yaparken, kitapların yazımı esnasında ve onlar üzerine konuşurken 130.000 kilometreden fazla yol katetmiştim. Her gün gün boyunca içime daha fazla bilgi çekmeye, daha fazla insanla görüşmeye, daha çok şey öğrenmeye, daha çok konuşmaya çalışmıştım ve fazla kullanıldığı için çizilmiş bir plak gibi konudan konuya atlayıp duruyordum artık, aklımda bir şey tutmakta zorlanıyordum. O kadar uzun süredir yorgun hissediyordum ki yorgunluğumdan kaçmaktan başka bir şey gelmiyordu elimden.

İnsanlar feribottan inmeye başladığında bir mesaj sesi duydum ve elim cebime gitti hemen. Önce paniğe kapıldım –telefonum nerede?– sonra hatırlayıp daha da güldüm.

Hayatımda ilk defa cep telefonu gördüğüm ânı düşünürken buldum kendimi. On dört ya da on beş yaşındaydım –1993 ya da 1994 yani– ve Londra'da 340 numaralı otobüsün ikinci katında okuldan eve dönüyordum. Takım elbiseli bir adam, hatırladığım kadarıyla ufak bir inek boyutlarında olan bir nesneye yüksek sesle konuşuyordu. Otobüsün o katındaki herkes dönüp adama doğru bakmıştı. Bakışlar adamın hoşuna gitmiş gibiydi, sesi daha da yükseldi. Bu bir süre böyle devam ettikten sonra yolculardan biri adama seslendi: "Kardeş?" "Efendim?" "Öküz müsün sen?" Bunun üzerine otobüsteki insanlar Londra'da toplu taşımanın bir numaralı kuralını bozdular. Birbirimize bakıp gülümsedik. Cep telefonlarının yeni peyda olduğu dönemde Londra'nın dört bir yanında böyle ufak isyanlar gerçekleştiğini hatırlıyorum. Gülünç bir istila gibi görmüştük cep telefonlarını.

Bundan beş yıl sonra, üniversiteye giderken ilk e-postamı gönderdim. On dokuz yaşındaydım. Birkaç cümle yazıp "gönder" ko-

mutuna bastım ve bir şeyler olmasını bekledim. Bir heyecan dalgası oluşmadı. E-posta denen bu yenilik hakkında neden bu kadar yaygara koptuğunu merak ettim. Başlangıçta itici ya da sıkıcı gelen bu iki teknolojinin yirmi yıl içinde hayatıma böylesine hâkim olacağını, onlardan kaçmak için bir gemiye binip uzaklara gideceğimi söyleseydiniz aklınızı kaçırdığınızı düşünürdüm.

Valizimi sürükleyerek vapurdan indim ve internetten çıktısını almış olduğum haritayı çıkardım. Google Haritalar olmadan bir yerlere gitmeyeli yıllar olmuştu, ama neyse ki Provincetown tek bir uzun caddeden oluştuğu için sadece iki yöne, sola ya da sağa gidebiliyordunuz. Ufak bir kıyı evi kiralamış olduğum emlakçıyı bulmak için sağdan gitmem gerekiyordu. Provincetown'ın tam ortasından geçen Commercial Caddesi'nde ıstakoz ve seks oyuncakları satan şirin New England mağazalarının önünden geçtim (aynı mağazalarda değil elbette – o kadarı Provincetown'da bile fazla kaçar). Burayı seçmemin birkaç nedeni olduğunu hatırladım. Bir yıl önce, yazları Provincetown'da yaşayan arkadaşım Andrew'yu ziyaret etmek için Boston'dan bir günlüğüne buraya gelmiştim. Eski New England tarzına sahip tuhaf bir Cape Burnu köyü ile seks zindanı kırması bir yer Provincetown. Uzun süre Portekizli göçmenler ve çocuklarının yaşadığı bir balıkçı kasabasıyken, sanatçıların buraya taşınmaya başlamasıyla birlikte bir bohem sığınağı haline gelmiş. Sonrasında da geylerin uğrak yeri olmuş. Eski balıkçı kulübelerinde, tam zamanlı iş olarak *Küçük Deniz Kızı*'nın kötü karakteri Ursula gibi giyinip, yazları kasabaya doluşan turistlere oral seks hakkında şarkılar söyleyen adamlar yaşıyor bugün.

Provincetown'ı sevimli ama karmaşık olmayan bir yer olarak gördüğüm için seçmiştim – orada geçirdiğim ilk yirmi dört saatte kasabanın esas dinamiğini çözmüş olduğumu hissediyordum (biraz kibirli bir şekilde). Gazetecilik/habercilik merakını pek tetiklemeyecek bir yere gitmeyi kafama koymuştum. Bali'yi seçmiş olsaydım örneğin, çok geçmeden Bali toplumunun nasıl işlediğini çözmek için uğraşmaya, insanlarla söyleşi yapmaya ve yine deli gibi enformasyon emmeye başlayacağımı biliyordum. Gevşeyebileceğim hoş bir araf istiyordum, o kadar.

Emlakçı Pat'in arabasıyla kıyı evine gittik. Ev denize yakındı, Provincetown merkezine de yürüyerek kırk dakika uzaklıktaydı – hatta komşu kasaba Truro içindeydi neredeyse. Dört daireye ayrılmış sade, ahşap bir evdi. Sol alttaki daire benimdi. Bir delilik ânında gidip de internete bağlanan bir cihaz satın alırsam diye Pat'ten modemi kaldırmasını ve televizyondaki kablolu yayın paketlerini kapatmasını istedim. Dairem iki odalıydı. Evin ilerisinde çakıltaşı kaplı kısa bir yol vardı, yolun sonunda okyanus bekliyordu beni, devasa, açık ve ılık. Pat bana iyi şanslar dileyip gitti ve tek başıma kaldım.

Getirdiğim kitapları çıkarıp karıştırmaya başladım. Elime aldığım kitap beni hiç açmadı. Kitabı bir kenara bırakıp okyanusa doğru yürüdüm. Provincetown'da turizm sezonu daha yeni açılmıştı, ortalıkta kilometreler boyunca hepi topu altı kişi görebildim. Ansızın kesinlikle doğru bir şey yaptığımdan emin olduğumu hissettim – böyle hisler hayatta birkaç defa yaşanır. Onca zamandır –Twitter'ın zaman akışı gibi– çok hızlı ve çok geçici şeylere bakıp duruyordum. Bakışınız hızla akan şeylere takılıp kaldığında kendinizi endişeli, telaşlı hissediyorsunuz; hareket etmezseniz, ellerinizi sallamazsanız, bağırmazsanız sürüklenip gidecekmiş gibi. Şimdiyse çok eski ve çok kalıcı bir şeye bakar haldeydim. Bu okyanus benden çok önceleri buradaydı, diye düşündüm, benim ufak tefek kaygılarım unutulup gittikten çok sonra da burada olacak. Twitter size, tüm dünya kafayı sizinle ve küçük egonuzla bozmuş, sizi seviyor, sizden nefret ediyor, *şu an* sizden bahsediyor gibi hissettiriyor. Okyanus ise dünya sizi yumuşak, ıslak ve sıcak bir kayıtsızlıkla selamlıyormuş gibi hissettiriyor. Avazınız çıktığı kadar bağırsanız da karşılık vereceği yok.

Uzun süre orada öylece durdum. Bu kadar hareketsiz kalmanın beni afallatan bir tarafı oldu – kaydırmamanın, kıpırdamamanın. En son ne zaman böyle hissettiğimi hatırlamaya çalıştım. Kot pantolonumun paçalarını sıyırıp okyanusun içinden Provincetown'a doğru yürüdüm. Su ılıktı, ayaklarım hafif hafif kumun içine gömülüyordu. Bembeyaz bacaklarımın etrafından küçük balıklar geçiyordu. İleride kuma delik açan yengeçleri seyrettim. Bundan yaklaşık on beş dakika sonra öyle tuhaf bir şey gördüm ki gözlerimi alamadım, baktıkça kafam iyice karıştı. Okyanusun ortasında suyun üstünde duran

bir adam vardı. Sandalda filan değildi, yüzen bir şeyin üstünde duruyormuş gibi de görünmüyordu. Ama denizin açıklarında öyle upuzun, sapasağlam duruyordu. Yorgunluktan hayal mi görmeye başladım acaba, diye düşündüm. Adama el salladım, o da bana el salladı; sonra arkasını dönüp avuçları önde denize karşı durmaya başladı. Epey bir süre öyle durdu, ben de orada dikilip onu seyrettim. Sonra sanki okyanusun üstünden bana doğru yürümeye başladı.

Suratımdaki şaşkın ifadeyi görünce, Provincetown'da gelgit olduğunda suların kumsalı kapladığını, suyun altında kalan kumların engebeli olduğunu söyledi. Sığlık bölgeler ve yükselmiş kum adaları oluyormuş – bunlara basarak yürüdüğünüzde suyun üstünde yürüyor gibi görünüyormuşsunuz. Sonraki haftalar ve aylar içinde bu adamı Atlantik'in içinde avuçları dışa bakar halde saatlerce hareketsiz dururken gördüm sık sık. Facebook'un tam tersi bu, diye düşündüm kendi kendime – hiç kıpırdamadan, avuçlarınız açık okyanusa doğru bakmak.

Nihayetinde arkadaşım Andrew'nun evine gittim. Köpeklerinden biri koşarak karşıladı beni. Yemek yemek için yola koyulduk. Andrew önceki yıl uzun, sessiz bir inzivaya çekilmişti – telefon yoktu, konuşmak yoktu. Bana bu mutluluk hissinin tadını çıkarmamı, çünkü uzun sürmeyeceğini söyledi. Dikkatini dağıtan şeylerden uzaklaştığında, dikkatini dağıtarak kaçtığın şeyleri görmeye başlıyorsun, dedi. Abartma be Andrew, dedim ve ikimiz de güldük.

Sonrasında Commercial Caddesi'nden aşağı doğru yürüdüm; kütüphanenin, belediye binasının, AIDS anıtının, kapkekçinin, o geceki gösterileri için el ilanı dağıtan *drag queen*'lerin önünden geçtikten sonra şarkı sesleri duydum. Crown and Anchor adlı bir barda insanlar piyanonun etrafında toplanmış müzikal şarkıları söylüyorlardı. İçeri girdim. Hep birlikte *Evita* ve *Rent*'teki şarkıların çoğunu söyledik bu yabancılarla. Yine büyük bir fark dikkatimi çekti – bir grup yabancı insanın içinde şarkı söylemek ile yabancılarla ekranlar üzerinden iletişim kurmak arasındaki fark. İlki egonuzu dağıtırken, ikincisi dürtükleyip duruyor. Söylediğimiz son şarkı "A Whole New World" (Yepyeni Bir Dünya) oldu.

Sabah 2'de eve geri döndüm. Karşısında hayatımın büyük kıs-

mını geçirdiğim, sizi hep tetikte tutan parlak mavi ışık ile o noktada "gün bitti, dinlen artık" dercesine sönüp gitmiş olan doğal ışık arasındaki farkı düşündüm. Ev boştu. Beni bekleyen hiçbir mesaj veya e-posta yoktu – varsa da, üç ay boyunca haberim olmayacaktı. Yatağa girdim ve hatırlayabildiğim en derin uykuya daldım. On beş saat uyudum.

~

Bu gevşeme bulutu içinde, neredeyse kafam güzelmiş gibi hissederek yorgun ve hareketsiz bir hafta geçirdim. Kafelerde oturup tanımadığım insanlarla konuştum. Provincetown'ın kütüphanesi ve üç kitapçısında gezinip okuyacak üç kitap daha aldım. O kadar çok ıstakoz yedim ki olur da günün birinde evrimleşip bilinç sahibi olurlarsa sanayi ölçeğinde yok edici bir Stalin figürü olarak anımsayacaklar beni. İlk yerleşimcilerin 400 yıl önce Amerikan topraklarına ayak bastıkları noktaya kadar yürüdüm. (Etrafta gezinip pek bir şey bulamayınca daha aşağıda, Plymouth Rock'ta karaya çıkmışlar.)

Bilincimde tuhaf şeyler belirmeye başladı. Çocukluk yıllarıma, 1980'ler ve 90'lara ait, yıllardır hiç düşünmemiş olduğum şarkıların açılış dizelerini duymaya başladım kafamda – Bros'un "Cat Among the Pigeons", Ocean Colour Scene'in "The Day We Caught the Train" şarkılarının, örneğin. Spotify olmadığından şarkıların tamamını dinlemem mümkün değildi; ben de kumsalda yürürken kendi kendime söyledim. Birkaç saatte bir aşina olmadığım bir duygu kabarıyordu içimde, "Ne bu?" diye soruyordum kendi kendime. Tabii ya. Huzur. İyi de altı üstü iki metal parçasından uzaklaştın, bu kadar fark niye? Yıllarca kollarımda çığlıklar atan iki kolik bebek taşımışım da onları bakıcıya bıraktıktan sonra bütün o çığlıklar ve kusmalar kaybolup gitmiş gibi hissediyordum.

Her şey yavaşlamıştı benim için. Normalde her saat başı haberleri kontrol ederim; kaygı tetikleyen yığınla malumatı damarlarıma alır, eğip bükerek anlamlandırmaya çalışırım. Provincetown'da bunu yapmam mümkün değildi. Her sabah üç gazete alıp onları okuyordum – sonrasında çıkan haberleri ertesi gün öğreniyordum. Uyanık geçirdiğim zamanın tamamına yayılan bir akıntı yerine, neler olup

bittiğine dair derinlikli, çekidüzen verilmiş tek bir sunuşla karşılaşıp sonrasında dikkatimi başka şeylere verebiliyordum. Ben Provincetown'a geldikten kısa süre sonra, silahlı bir adam Maryland'deki bir gazete binasına girip beş gazeteciyi öldürdü. Kendim de gazeteci olduğum için beni yakından ilgilendiren bir haberdi bu; normal hayatımda olsa hemen arkadaşlarımdan mesajlar alır, sonra sosyal medyadan gelişmeleri saatlerce takip eder, yalan yanlış açıklamaları soğurup neler olup bittiğini yavaş yavaş anlardım. Oysa Provincetown'da, bilmem gereken açık seçik, trajik ayrıntıları ölü bir ağaç parçasından on dakika içinde öğrendim. Basılı gazeteler –tam da silahlı adamın hedef aldığı şey– gözüme gayet çağdaş ve hepimizin ihtiyacı olan bir icat olarak görünüverdi. Normal haber tüketim tarzımın paniği tetiklediğini fark ettim; bu yeni usul ise perspektif kazandırıyordu.

O ilk hafta alıcılarımın –daha fazla dikkate, daha fazla bağlantıya– yavaş yavaş açılmasına yol açan bir şeyler olduğunu hissettim. Neler oluyordu peki? Provincetown'da geçirdiğim ilk iki haftayı –ve neden böyle hissettiğimi– daha sonra, Kopenhag'a gittiğimde anladım ancak.

~

Sune Lehmann'ın oğulları yatağına atladığında, karnına yumruk yemiş gibi hisseden Sune bir terslik olduğunu anlamış. İki oğlu yeni bir güne uyanmanın sevinciyle her sabah karısıyla Sune'nin üstünde çığlık çığlığa tepinirmiş: çocuk sahibi olmayı hayal ettiğinizde özlemle gözünüzde canlandırdığınız türden bir sahne. Sune de oğullarını taparcasına seviyormuş. Uyanık ve hayatta olmanın onlarda uyandırdığı neşeye sevinmesi gerektiğini biliyormuş – ama oğullarını görünce eli kendiliğinden onlara değil daha soğuk bir şeye uzanıyormuş her sabah. "Bu olağanüstü, harikulade, tatlı yaratıklar yatağımın etrafında gezinirken ben e-postalarıma bakmak için telefonuma uzanıyordum," diyor.

Bu ne zaman aklına gelse utanç duyuyormuş. Fizik eğitimi almış olan ve Danimarka Teknik Üniversitesi Uygulamalı Matematik ve Bilgisayar Bilimi Bölümü'nde profesör olarak görev yapan Sune,

bir süre sonra sadece fizik alanında değil kendi içinde olup bitenleri de incelemesi gerekeceğini fark etmiş. "Odaklanma becerimi nasıl giderek kaybettiğimi kafama takmıştım," diyor. "Her nasılsa internet kullanımımı kontrol edemediğimi fark ediyordum." ABD başkanlık seçimleri gibi olayların ufak tefek ayrıntılarını sosyal medyadan saat saat –eline hiçbir şey geçmeksizin– takip eder hale gelmiş. Sadece baba olarak değil biliminsanı olarak da etkileniyormuş bundan. "İşimin bir bakıma herkesten farklı şeyler düşünmek olduğunu fark etmiştim – ama öyle bir ortamdaydım ki herkes ne malumat alıyorsa onu alıyor, herkes ne düşünüyorsa onu düşünüyordum," diyor.

Odaklanma becerisindeki kötüye gidişin, etrafındaki pek çok insanın başına geldiğini hissediyormuş – ama tarihin birçok döneminde, feci bir toplumsal gerileme yaşanmakta olduğunu düşünen insanların aslında sadece yaşlandığının da farkındaymış. Yaşadığınız kişisel gerilemeyi insan türünün gerilemesi zannetmek cazip bir seçenek her zaman. O noktada otuzlu yaşlarının sonunda olan Sune, "Ben huysuz bir ihtiyar mı oldum, yoksa dünya sahiden değişiyor mu?" diye sormuş kendine. Böylece Avrupa'nın dört bir tarafındaki biliminsanlarıyla birlikte şu hayati soruya yanıt vermek için gerçekleştirilmiş en büyük bilimsel çalışmayı başlatmış: Kolektif dikkat aralığımız sahiden daralıyor mu?[6]

İlk adım olarak, analiz edebilecekleri veri kaynaklarının listesini çıkarmışlar. Bunlardan ilki ve en barizi Twitter olmuş. Site 2006 yılında faaliyete geçmiş, Sune ise bu çalışmaya 2014 yılında başlamış – yani ellerinde kullanabilecekleri sekiz yıllık veri varmış. Twitter'da insanların hangi konu hakkında ne kadar süre konuştuğunu takip edebiliyorsunuz. Ekip muazzam bir veri analizine girişmiş. İnsanlar Twitter'da tek bir konu hakkında ne kadar süre konuşuyorlar? Tek bir konuya kolektif olarak odaklanma süreleri değişti mi? İnsanlar akıllarına takılan konularda –popüler etiketler– yakın geçmişe kıyasla daha uzun mu yoksa daha kısa süre mi konuşuyorlar? Çıkan sonuçlara göre, 2013 yılında en çok konuşulan elli başlık arasına giren konular 17,5 saat orada kalırken, 2016 yılına gelindiğinde bu süre 11,9 saate düşmüş: Twitter'da hep birlikte herhangi bir konuya

odaklanma süremizin gitgide azaldığına işaret eden bir bulgu.

Peki, diye düşünmüşler, dikkat çekici, ama Twitter'a özgü bir tuhaflık olabilir bu. Bir dizi başka veri kümesine bakmaya başlamışlar. İnsanların Google'da yaptıkları aramalara, buradaki değişimin hızına bakmışlar. Sinema bileti satışlarını analiz edip, popüler olduktan sonra filmlerin sinemalarda ne kadar uzun süre seyredildiğine bakmışlar. Reddit'i inceleyip oradaki konuların kalıcılığına bakmışlar. Tüm veriler herhangi bir konuya zamanla gitgide daha az odaklandığımıza işaret ediyormuş. (İlginçtir, bunun tek istisnası olan Wikipedia'da konulara gösterilen dikkatin seviyesi sabit kalmış.) Baktıkları hemen her veri kümesinde aynı kalıpla karşılaşmışlar. "Bir sürü farklı sisteme baktık," diyor Sune, "ve her birinde hızlanma eğilimi gördük. Popülerliğin tepe noktasına daha hızlı ulaşılıyor, sonra yine daha hızlı bir düşüş görüyoruz."

Bunun ne kadar zamandır devam ettiğini öğrenmek istediklerinde ise hayret verici bir keşif yapmışlar. Bunun için milyonlarca kitabın taranmış olduğu Google Kitaplar'a bakmışlar. Sune ve ekibi 1880'lerden günümüze kadar yazılmış kitapları, metinlerde geçen yeni tabirlerin ve konuların yükseliş ve düşüşlerini tespit edebilen bir matematiksel teknik –bilimsel adıyla "n-gram tespiti"– yoluyla analiz etmeye karar vermiş. Bir nevi geçmişin *hashtag*'lerini bulmak olmuş bu. Bilgisayarlar –"Harlem rönesansı" ya da "anlaşmasız Brexit" gibi– yeni tabirleri tespit edip ne kadar süre tartışıldıklarını, ne hızla ortadan kaybolduklarını gösterebilir. Bizden önceki insanların yeni bir konu hakkında ne kadar zaman konuştuklarını öğrenmenin bir yoludur bu. Sıkılıp sıradaki konuya geçmeleri kaç hafta, kaç ay sürüyor? Verilere baktıklarında ortaya çıkan grafiğin Twitter'dakine çok benzediğini görmüşler. 130 yıldan uzun süredir, her onyılda konuların gündeme yerleşme ve gündemden düşme hızı gitgide artmış.

Çıkan sonuçları görünce, "Vay be, doğruymuş valla. ... Bir şeyler değişiyor. Hep aynı terane değil," diye düşünmüş Sune. Kolektif dikkat aralığımızın daralmakta olduğuna ilişkin dünya üstünde toplanmış ilk kanıt olmuştu bu. Dahası sadece internet doğduğundan bu yana değil bütün hayatım boyunca, anne babamın, onların anne

babalarının hayatları boyunca meydana gelen bir süreçti bu. Evet, internet söz konusu eğilimi feci hızlandırmıştı, ama tek nedenin bu olmadığını keşfetmişti bu ekip.

Bu değişimin nedenlerini anlamak isteyen Sune ve çalışma arkadaşları karmaşık bir matematiksel model oluşturmuşlar. İklimbilimcilerin hava durumundaki değişimleri öngörmek için oluşturdukları sistemlere benzeyen bir model olmuş bu. (Modeli nasıl oluşturduklarına dair teknik ayrıntılar için yayımlanmış araştırmalarına bakabilirsiniz.) Amaç verinin kolektif dikkat becerisindeki azalmaya benzer şekillerde gitgide hızlanarak artması ve azalması için ne yapmak gerektiğini görmekmiş. Ve her seferinde buna yol açan bir mekanizma olduğunu keşfetmişler. Bunun için sisteme enformasyon yağdırmak yeterli oluyormuş. Ne kadar çok enformasyon pompalarsanız, insanların o enformasyonun tek bir parçasına odaklanabilecekleri zaman da o kadar azalıyormuş.

"Bu hızlanmanın neden gerçekleştiğine dair ilginç bir açıklama bu," diyor Sune. Bugün "sistemde daha fazla enformasyon var. Yüz yıl önce haberlerin yayılması zaman alıyordu. Norveç fiyortlarından birinde feci bir afet meydana geldiğinde, fiyorttan Oslo'ya inilmesi, bu haberin birileri tarafından yazılması gerekiyordu", oradan da yavaş yavaş dünyaya yayılıyordu haber. Oysa 2019 yılında Yeni Zelanda'da meydana gelen katliamda, manyak bir ırkçı bir camide bulunan Müslümanları öldürmeye başladığında "düpedüz canlı yayın vardı", olayı herkes her yerde seyredebiliyordu.

Bunu düşünmenin bir yolu olarak, şu an "yangın hortumundan su içiyor gibiyiz," diyor Sune, "çok fazla geliyor." Enformasyona boğuluyoruz. Bu noktaya ilişkin ham veriler Güney California Üniversitesi'nden Dr. Martin Hilbert ve Katalonya Açık Üniversitesi'nden Dr. Priscilla López tarafından analiz edilmiş.[7] Seksen beş sayfalık bir gazete okuduğunuzu hayal edin. Ortalama bir insanın 1986 yılında –televizyon, radyo, basın aracılığıyla– maruz kaldığı enformasyonun hepsini topladığınızda günde kırk gazeteye karşılık geliyormuş. 2007 yılında gelindiğinde bu rakam günde 174 gazeteye çıkmış. (O zamandan bu yana daha da artmıştır eminim.) Enformasyon hacmindeki artış dünyanın hızlandığı hissini doğuruyor.

Bu değişim bizi nasıl etkiliyor peki? Bu soruyu sorduğumda gülümsüyor Sune. "Süratin insana çok iyi hissettiren bir tarafı var. ... Buna bu kadar gömülmüş hissetmemizin bir nedeni harika bir şey olması, değil mi? Bütün dünyayla bağlantı içinde olduğunuzu, herhangi bir konuda olup biten her şeyi öğrenebileceğinizi hissediyorsunuz." Gelgelelim maruz kaldığımız enformasyon miktarında ve bu enformasyonun geliş hızında meydana gelen muazzam artışın bir bedeli olmadığını söylüyoruz kendimize. Bu bir yanılgı: "Çok yorucu hale geliyor." Daha önemlisi, "her türlü boyutuyla derinliği feda ediyoruz," diyor Sune. "Derinlik için zaman gerekiyor. Derinlemesine düşünmek gerekiyor. Her şeye yetişmeniz, her dakika e-posta göndermeniz gerektiğinde derinliğe ulaşacak zamanınız olmuyor. İlişkilerde derinlik için de zaman gerekiyor. Enerji gerekiyor. Uzun zaman aralıkları gerekiyor. Kendinizi adamanız gerekiyor. Dikkat göstermeniz gerekiyor, değil mi? Derinlik gerektiren her şey zarar görüyor. Yüzeye doğru çekilip duruyoruz."

Sune'nin makalesinde geçen ve bulgularını özetleyen bir tabir aklımdan çıkmadı. Kolektif olarak "dikkat kaynaklarında daha hızlı bir tükenme" yaşadığımızı söylüyordu Sune. Bunu okuduğumda Provincetown'da ne yaşadığımın farkına vardım. Orada --hayatımda ilk defa– dikkat kaynaklarımın sınırları dahilinde yaşamıştım. İşleyebildiğim, düşünebildiğim, dikkat verebildiğim enformasyon miktarının ötesine geçmemiştim. Yangın hortumu kapanmıştı. Kendi tercih ettiğim hızda enformasyon yudumluyordum.

Sune güleryüzlü, cana yakın bir Danimarkalı, ama ona bu trendlerin gelecekte nasıl bir gelişim göstereceğini sorduğumda yüzündeki gülümseme silindi, dudaklarını büzdü. "Çok uzun süredir hızlanıyoruz ve sınırlarımıza gitgide yaklaşıyoruz, orası kesin," dedi. Bu hızlanmanın "sonsuza dek süremeyeceğini" söyledi. "Bir şeyin ne kadar hızlı gidebileceğinin fiziksel bir sınırı var. Bir noktada durması gerekiyor. Ama şu an için herhangi bir yavaşlama görmüyorum."

Sune benimle görüşmeden kısa bir süre önce, Facebook'un kurucusu Mark Zuckerberg'in hepsi sanal gerçeklik başlıkları takan bir oda dolusu insanın önünde çektirdiği bir fotoğraf görmüş. Fotoğrafta asıl gerçeklik içinde duran tek kişi Zuckerberg'miş, diğer insanlara

bakıp gülümsüyor, göğsünü gere gere etraflarında geziniyormuş. Fotoğrafı görünce, "Vay anasını, işte geleceğin metaforu bu," demiş Sune. Rotamızı değiştirmediğimiz takdirde, bir tarafta dikkat becerisinin karşı karşıya olduğu tehlikelerin "gayet farkında olan" ve sınırları dahilinde yaşamanın yollarını bulan "bir üst sınıfın", diğer tarafta ise toplumun geri kalanının, yani "manipülasyona karşı koyma imkânları daha az olup gitgide daha fazla bilgisayarlarının içinde yaşayacak ve gitgide daha fazla manipülasyona maruz kalacak olanların" bulunacağı bir dünyaya doğru gittiğimizden korkuyor.

Tüm bu öğrendiklerinden sonra hayatını kökünden değiştirmiş Sune. Haftada bir kez, pazar günleri baktığı Twitter hariç sosyal medyayı tamamen bırakmış. Televizyon izlemeyi bırakmış. Haberleri sosyal medyadan almayı bırakıp bir gazeteye abone olmuş. Çok daha fazla kitap okumaya başlamış. "Kendine hâkim olmak bir seferde olacak bir şey değil, malum," dedi bana. "Önce bunun devamlı bir mücadele olduğunun farkına varmak gerekiyor bence." Ama bunun hayata yaklaşımında felsefi bir değişim yarattığını söyledi. "Genelde kolay yoldan gitmek istiyoruz, ama bizi bir parça zor olanı yapmak mutlu ediyor aslında. Cep telefonu örneğinde, sürekli yanımızda olan ve bize önemli olanı değil kolay yolu sunan bir şey koyuyoruz cebimize." Bana bakıp gülümsedi. "Ben kendime daha zor olanı seçme fırsatı vermek istedim."

~

Sune'nin gerçekleştirdiği çalışma öncü niteliği taşıdığı için ufak bir kanıt zemini sunuyor – ama daha etraflıca araştırma yaptığımda, meseleyi daha iyi anlamamı sağlayan, birbiriyle bağlantılı iki bilimsel inceleme alanı çıktı karşıma. Bunlardan ilki, ilginçtir, hızlı okumayı öğrenmenin sahiden mümkün olup olmadığını araştıran çalışmalar oldu. İnsanların çok çok hızlı okumasını sağlayabilir miyiz sorusunu cevaplamak için yıllarca uğraş veren biliminsanları olmuş. Bunun mümkün olduğu, ama her zaman bir bedeli olduğu ortaya çıkmış.[8] Sıradan insanları çok daha hızlı okuma yapabilir hale getirmiş bu ekipler; biraz eğitim ve pratikle oluyormuş bu iş. Gözlerini kelimelerin üstünde hızla gezdirip gördüklerinin bir kısmını akılda tutabi-

liyorlarmış. Ama sonrasında okudukları şey hakkında test edildiklerinde, ne kadar hızlı okudularsa o kadar az şey anladıkları ortaya çıkmış. Hızın artması anlayışın azalması anlamına geliyormuş. Sonrasında profesyonel hızlı okuyucuları inceleyen biliminsanları, bizden bariz daha iyi durumda olsalar da aynı şeyin bu insanlar için de geçerli olduğunu öğrenmiş.[9] İnsanların enformasyon özümseme hızının bir üst sınırı olduğu, bu bariyeri aşmaya çalıştığınızda beyninizin anlama kabiliyetini aştığınız ortaya çıkmış.

Bu konuda araştırma yapan biliminsanları, hızlı okuyan insanların karmaşık ya da çetin metinlerden uzak durmaya meyilli olduklarını da keşfetmiş.[10] Basit ifadeler tercih ediliyormuş. Bunu okuduktan sonra kendi alışkanlıklarıma dönüp baktım yine. Basılı gazete okurken henüz anlamadığım haberlere yöneliyordum sık sık – örneğin, Şili'de niye ayaklanma çıkmış diye bakıyordum. Ama aynı gazeteyi internetten okurken bu tür haberlere şöyle bir göz gezdiriyor, halihazırda bildiğim şeylerle ilgili daha basit, daha gözden geçirilebilir haberlere tıklıyordum. Bunu fark ettikten sonra, kimi yönlerden hayatı gitgide daha hızlı okuyor, bir şeyden diğerine koşturup gitgide daha az şeyi özümsüyor olabilir miyiz acaba, diye düşündüm.

İnternetsiz geçirdiğim o yaz bir gün yavaş yavaş kitap okuyup yemek yedikten, kasabada yavaş yavaş gezindikten sonra, bazı uçak yolculuklarının ardından yaşadığımız sersemliğin zihinsel versiyonunu normal hayatımda yaşıyor olabilir miyim, diye düşündüm. Uçakla uzak bir zaman dilimine yolculuk yaptığınızda çok hızlı hareket etmiş, etrafınızdaki dünyayla senkronu kaybetmiş gibi hissedersiniz hani. İngiliz yazar Robert Colville'e göre "Büyük Hızlanma" döneminden geçiyoruz şu an; Sune gibi o da sadece teknolojinin değil hemen her şeyin hızlandığını öne sürüyor. Hayatımızdaki çok sayıda önemli etmenin gerçekten hızlanmakta olduğuna dair kanıtlar mevcut: 1950'lere kıyasla ciddi ölçüde daha hızlı konuşuyor insanlar[11] ve sadece yirmi yıl içinde şehirlerdeki yürüme hızında yüzde 10'luk artış olmuş.[12]

Bu hızlanma bize kutlanacak bir şey olarak sunuluyor genellikle – ilk BlackBerry'nin reklam sloganı, "Yapılmaya değerse daha hızlı

yapmaya değer" idi.[13] Google çalışanları arasında şirketin gayriresmi parolası da: "Hızlı olmayan hapı yutar."[14]

Biliminsanlarının toplum olarak gaz pedalına yüklenişimizin dikkat becerimizi nasıl etkilediğini öğrenmek için buldukları ikinci bir yol daha var ama: bu sefer hızlandığımızda değil mahsus yavaşladığımızda odaklanma becerimize ne olduğunun incelenmesi. Bu konuda önde gelen uzmanlardan biri olan, Winchester Üniversitesi öğrenme bilimleri profesörü Guy Claxton'la Sussex'te (İngiltere) görüştüm. Guy çok sayıda bilimsel çalışmadan faydalanarak yoga, tai chi ya da meditasyon gibi mahsus yavaş gerçekleştirilen pratiklerle meşgul olan insanların odaklanma becerisine ne olduğunu analiz etmiş ve bu pratiklerin dikkat becerisini önemli ölçüde artırdığını göstermiş.[15] Kendisine bunun nedenini sorduğumda, "Dünyayı bilişsel bant genişliğimize sığabileceği kadar küçültmemiz gerekiyor," dedi. Çok hızlı gittiğinizde becerilerinize aşırı yük bindirip aşınmalarına yol açıyorsunuz. Oysa insan doğasına uygun hızda hareket etme alıştırmaları yaptığınızda –ve bunu günlük hayatınızın bir parçası haline getirdiğinizde– dikkat ve odaklanma becerinizi eğitmeye başlıyorsunuz. "O disiplinlerin insanı daha akıllı kılması bundan kaynaklanıyor. Mırıldanmak ya da turuncu cüppeler giymek değil mesele." Yavaşlık dikkat becerisini besliyor, hız ise örseliyor.

Provincetown'da kaldığım dönemde bunun doğru olduğunu bir düzeyde hissetmiş, bu yavaş pratikleri denemeye karar vermiştim. Yoga hocam Stefan Piscitelli'yle ilk görüşmemizde ona, "Stephen Hawking'e –ölümünden sonra– yoga öğretmek gibi olacak bu," dedim. Sadece okumak, yazmak, ara sıra yürüyüş yapmak için tasarlanmış hareketsiz bir et yığını olduğumu açıkladım. Güldü ve "Dur bakalım," dedi. Böylece onun rehberliğinde her gün bir saat vücudumu daha önce hiç yapmadığım şekillerde yavaşça hareket ettirdim. Önce feci sıkıcı geldi, Stefan'ı siyaset ve felsefe tartışmalarına sürüklemeye çalıştım. O ise beni daha önce hiç denemediğim tuhaf şekillere girme çabasına geri dönmeye davet ediyordu nazikçe. Yaz sonunda bir saat sessiz kalabilir ve kafa üstü durabilir hale gelmiştim. Sonrasında, bazen Stefan'ın rehberliğinde, yirmi dakika meditasyon yapıyordum – hayatımın çeşitli noktalarında denediğim ama

hiç devam ettiremediğim bir pratikti bu. Bir tür yavaşlığın bütün vücuduma yayıldığını hissediyordum. Kalp atışlarımın yavaşladığını, normalde hep kambur duran omuzlarımın hafifçe gevşediğini duyumsuyordum.

Ama bu yavaşlığın getirdiği fiziksel rahatlamayı hissettiğimde dahi, ertesinde bir tür suçluluk duygusu kabarıyordu hep. Geri döndüğümde tez canlı, stresli arkadaşlarıma bunu nasıl açıklayacaktım? Bu hissi daha çok yaşamak için hepimiz hayatlarımızı nasıl değiştirebilirdik? Dünya hızlanırken biz nasıl yavaşlayabilirdik?

~

Bariz bir soru sormaya başladım kendime. Hayat hızlanırken, biz de enformasyon sağanağı altında gitgide hiçbir şeye odaklanamaz hale gelirken, neden yeterince tepki olmamıştı? Hayatı açık seçik düşünmemizi mümkün kılacak bir hıza indirmeyi neden denememiştik? Bu sorunun yanıtının ilk kısmını –sadece ilk kısmını– Profesör Earl Miller'la görüşmeye gittiğimde buldum.[16] Sinirbilim alanında dünyanın önemli ödüllerinden bazılarını kazanmış olan, en yeni teknolojilerle yürütülen beyin araştırmaları üstünde çalışan Earl'le Massachusetts Teknoloji Enstitüsü'ndeki (MIT) ofisinde görüştüm. Sınırlarımızın farkına varıp onlarla yaşamayı öğrenmek yerine –topluca– muazzam bir aldanma içine düştüğümüzü söyledi doğruca.

Her insanın anlaması gereken hayati bir gerçek var, dedi Earl, açıklayacağı diğer her şey de buna dayanıyordu. Zihnimizde "beyin [aynı anda] sadece bir veya iki düşünce üretebiliyor". O kadar. "Tek bir şeye odaklanabiliyoruz. Bilişsel kapasitemiz çok sınırlı." Bu durum "beynin temel yapısından kaynaklanıyor" ve hiç değişmeyecek. Ama bunu kabullenmek yerine bir mit icat etmişiz, dedi Earl. Üç, beş, on şeyi aynı anda düşünmenin mümkün olduğunu sanıyoruz. Öyleymiş gibi yapacağız diye, aslında insanlar için düşünülmemiş olan bir terimi kendimize yormuşuz. Bilgisayar bilimciler 1960'larda birden fazla işlemcisi olan, yani iki (veya daha fazla) şeyi sahiden aynı anda yapabilen makineler icat etmiş, bu makine gücüne de "çoklu görev" (*multitasking*) adını vermişlerdi. Sonrasında bu kavramı alıp kendimize uyguladık.

Earl'ün aynı anda birkaç seyi birden düşünme becerimizin hayal ürünü olduğuna ilişkin iddiasını ilk duyduğumda irkildim – bu doğru olamaz, diye düşündüm, zira aynı anda birkaç şeyi yaptığım olmuştu. Hatta sık sık oluyordu. Aklıma gelen ilk örnek: Kitabımın bir sonraki taslağını düşünürken ve o gün daha sonra gerçekleştireceğim bir söyleşiyi planlarken e-postalarıma bakmıştım. Bunların hepsini aynı klozetin üstünde otururken yapmıştım. (Gözünüzde canlanan görüntü için kusura bakmayın.) Bunun neresi hayaldi ki?

Benim verdiğim bu içgüdüsel tepkiye arka çıkan biliminsanları olmuş – birkaç karmaşık görevi aynı anda yapabileceğimize inanan biliminsanları. Laboratuvarlara doldurdukları insanlardan aynı anda pek çok şeyi yapmalarını isteyip neler olduğunu gözlemlemişler. Aynı anda birkaç şey yaptığını düşünen insanların –Earl'ün açıkladığına göre– aslında "jonglörlük" yaptığını keşfetmişler. "Bir görevden diğerine gidip geliyorlar. Beyinleri üstünü örtüp pürüzsüz bir bilinç deneyimi sunduğu için geçiş yaptıklarını fark etmiyorlar, ama aslında beyinlerini anbean bir görevden diğerine geçirip yeniden şekillendiriyorlar – ve bunun bir bedeli var."

Bu şekilde geçiş yapıp durmak, Earl'e göre, odaklanma becerinizi üç yoldan aşındırıyor. İlkine geçiş maliyeti etkisi deniyor.[17] Bu konuda çok sayıda bilimsel kanıt mevcut. Vergi beyannamenizi hazırlarken gelen bir mesaja –göz ucuyla, beş saniye– baktıktan sonra yaptığınız işe geri döndüğünüzü hayal edin. O an "geçiş yaparken beyninizin yeniden şekillenmesi gerekiyor," diyor Earl. Öncesinde ne yaptığınızı, ne düşündüğünüzü hatırlamanız gerekiyor ve "bu biraz zaman alıyor". Kanıtlara bakılırsa bu gibi durumlarda "performansınız düşüyor. Yavaşlıyorsunuz. Sırf bir işten diğerine geçiş yaptığınız için".

Yani çalışırken gelen mesajlara bakıp durduğunuzda, bakmakla geçen kısacık zamanın yanı sıra sonrasında yeniden odaklanmak için gereken zamanı da kaybediyorsunuz – ve bu ikincisi çok daha fazla olabiliyor. "Düşünmekle değil de işler arasında geçiş yapmakla geçirdiğiniz zaman beynin işlem zamanının boşa harcanması oluyor." Yani Ekran Süresi uygulaması telefonunuzu günde dört saat

kullandığınızı gösteriyorsa, dikkat dağılması yüzünden bundan çok daha fazlasını kaybediyorsunuz aslında.

Earl bunları söylediğinde, evet ama bunun dikkatimiz üzerindeki etkisi çok azdır, ufacık bir engeldir bu, diye düşündüm. Ama konuyla ilgili araştırmaları okuyunca, bu etkinin beklenmedik ölçüde büyük olabildiğine işaret eden bilimsel veriler bulunduğunu öğrendim. Örneğin Hewlett-Packard'ın yaptırdığı ufak bir araştırmada, çalışanlardan bazılarının iki farklı durumdaki IQ düzeylerine bakılmış. Önce dikkatlerinin dağılmadığı ya da bölünmedikleri bir durumda, sonra e-posta alırken ve telefonları çalarken. "Teknolojik dikkat dağılması"nın –sadece e-posta almanın ve telefonlarının çalmasının– çalışanların IQ düzeyinde ortalama on puanlık azalma yarattığı ortaya çıkmış. Bunun ne kadar ciddi bir düşüş olduğunu şuradan anlayabilirsiniz: Esrar içtiğinizde kısa vadede ortaya çıkan düşüş bunun yarısı kadardır.[18] Yani iş bitirmek bakımından, cep telefonu ve Facebook mesajlarınıza sık sık bakmaya kıyasla kafayı dumanlamanız daha iyi olurmuş gibi görünüyor.

Araştırmalara göre bu daha başlangıç. Bir görevden diğerine geçiş yapmanın dikkat becerinize verdiği zararın ikinci biçimine batırma etkisi diyebiliriz. Görevler arasında gidip gelirken başka zaman yapmayacağınız hatalar yapmaya başlıyorsunuz, çünkü "beyniniz hataya meyilli," diyor Earl. "Görevler arasında geçiş yaparken beyninizin biraz geri gidip bıraktığı yerden devam etmesi gerekiyor" – ve bunu tam olarak yapamıyor beyin. Arızalar beliriyor. "Hata düzeltmekle ve geriye doğru iz sürmekle meşgul olduğunuz için, derinlemesine düşünmekle geçireceğiniz hayati zamanı daha yüzeysel düşünmekle geçiriyorsunuz."

Çoklu görev yapabileceğinize inanmanın ancak orta ya da uzun vadede farkına varabileceğiniz üçüncü bir maliyeti daha var – adına yaratıcılığın azalması diyebiliriz. Yaratıcılığınızın ciddi ölçüde azalması muhtemel. Neden peki? "E yeni düşünceler, yenilikler nasıl ortaya çıkıyor?" diye soruyor Earl. Beyninizin gördüğünüz, işittiğiniz, öğrendiğiniz şeylerden yeni bağlantılar kurmasıyla. Dikkatinizin dağılmadığı serbest zamanlarda zihniniz özümsediği her şeyi kendiliğinden yeniden düşünüp aralarında yeni bağlantılar kuruyor. Tüm

bunlar bilinç düzeyinin altında gerçekleşiyor, ama "yeni fikirler böyle beliriyor, ilişkili olduğunu düşünmediğiniz iki düşünce arasında bir ilişki kuruluveriyor". Yeni bir fikir doğuyor. Ama "beynin işlem zamanının büyük bölümünü görevler arasında geçiş yapmaya ve hata düzeltmeye harcadığınızda," diyor Earl, beyninizin "çağrışım bağlarını yeni noktalara götürüp sahiden özgün ve yaratıcı düşünceler oluşturma" fırsatını azaltmış oluyorsunuz.

Sonraları daha az kanıta dayanan dördüncü bir sonuç daha olduğunu öğrendim – buna da hafızanın daralması diyebiliriz. California Üniversitesi Los Angeles kampüsünde çalışan bir ekip, insanlardan iki işi aynı anda yapmalarını isteyip etkilerini takip etmiş. Aynı anda tek bir iş yapan insanlara kıyasla sonrasında ne yaptıklarını pek hatırlayamadıkları ortaya çıkmış.[19] Deneyimlerinizin hatıralara dönüşmesi için zihinsel alan ve enerji gerektiğinden, enerjinizi çok hızlı geçişlere harcadığınızda hatırlama ve öğrenme azalıyor anlaşılan.

Yani kanıtlara göre, görevler arasında geçiş yapmaya çok fazla zaman harcadığınızda yavaşlıyorsunuz, daha çok hata yapıyorsunuz, yaratıcılığınız azalıyor ve yaptıklarınızın daha azını hatırlıyorsunuz. Yanıtını öğrenmek istediğim soru şuydu: Çoğumuz hangi sıklıkta böyle geçişler yapıyoruz? Görüştüğüm isimlerden biri olan, California Üniversitesi (Irvine) Enformatik Bölümü'nden Profesör Gloria Mark ABD'de ortalama bir çalışanın dikkatinin kabaca üç dakikada bir dağıldığını keşfetmiş.[20] Diğer çalışmalar da Amerikalıların büyük bölümünün çalışırken neredeyse sürekli bölündüğünü ve görevler arasında geçiş yaptığını gösteriyor.[21] Günümüzde ortalama bir ofis çalışanı çalışma zamanının yüzde 40'ında "çoklu görev" yaptığını zannediyor – yani dikkat ve odaklanma becerisi yukarıda bahsi geçen zararlara maruz kalıyor. Hatta çalışma zamanının kesintiye uğramaması nadir görülen bir şey haline geliyor: Gerçekleştirilen bir araştırmada ofiste çalışan çoğu kişinin normal günlerde bir saat bile kesintisiz zaman bulamadığı ortaya çıkmış. Yanlış görmediğime emin olmak için bu rakama tekrar baktım: Çoğu ofis çalışanı *hiçbir zaman* kendisine kesintisiz bir saat ayıramıyor.[22] İş dünyasının her düzeyinde durum böyle – örneğin Fortune 500 listesinde bulunan

bir şirketin ortalama CEO'su günde sadece yirmi sekiz dakika kesintisiz zaman bulabiliyor.[23]

Bu sorun medyada ne zaman yer bulsa "çoklu görev" diye tarif ediliyor – ama bu eski bilgisayar terimini kullanmanın hata olduğunu düşünüyorum. Çoklu görev deyince 1990'lar geliyor aklıma, bebeğinin karnını doyurmaya çalışırken aynı anda telefonda iş görüşmesi yapan ve pişirdiği yemek yanmasın diye uğraşan bekâr bir anne canlanıyor gözümde. (90'larda bir sürü kötü komedi dizisi seyrettim.) Mesajlarına bakarken aynı anda telefonda iş görüşmesi yapan biri canlanmıyor. Şimdilerde telefon kullanımı öyle bir alışkanlık haline geldi ki, bir iş yaparken aynı anda telefonumuza bakmayı çoklu görev yapmak olarak değil, olsa olsa iş görüşmesi yaparken popomuzu kaşımak gibi görüyoruz bence. Öyle değil halbuki. İş yaparken telefonunuzu açık tutup on dakikada bir mesaj almanın kendisi görevler arasında geçiş yapmanın bir biçimi aslında – ve yukarıda bahsi geçen bedeller sizin için de devreye giriyor. Carnegie Mellon Üniversitesi'nin İnsan-Bilgisayar Etkileşimi Laboratuvarı'nda gerçekleştirilen bir çalışmada 136 öğrenciye bir sınav yapılmış. Aralarından bazıları telefonlarını kapalı tutarken, açık bırakan diğer gruba aralıklarla mesaj gönderilmiş. Mesaj alan öğrenciler sınavda ortalama yüzde 20 daha kötü sonuç almış.[24] Benzer durumlarda gerçekleştirilen diğer çalışmalarda yüzde 30 gibi daha da kötü sonuçlar çıkmış.[25] Akıllı telefonu olan herkes hemen her zaman yüzde 20 ila 30 kayıp yaşıyor gibi görünüyor. Bir canlı türü için önemli bir beyin gücü kaybı bu.

Bunun ne kadar zarar verdiğini anlamak için, dünyada en hızlı artış gösteren ölüm nedenlerinden birine bakmak yeterli: trafikte dikkat dağınıklığı. Utah Üniversitesi'nde görev yapan sinirbilimci Dr. David Strayer gerçekleştirdiği ayrıntılı araştırmalarda, teknolojiden dikkati dağılan –en basitinden, telefonlarına mesaj gelen– insanların araç simülatörlerinde ne ölçüde güvenli araç kullandıklarını takip etmiş. Ve sarhoşluğa "çok yakın" düzeyde bozulma ortaya çıkmış.[26] Bunun altını çizmek gerekiyor: Devamlı dikkat dağınıklığının sarhoş olacak kadar alkol tüketmek denli kötü bir etkisi var. Etrafımızı saran dikkat dağınıklığı asap bozucu olduğu gibi, öldürücü de:

Günümüzde yaklaşık beş trafik kazasından biri sürücülerin dikkat dağınıklığından kaynaklanıyor.[27]

Kanıtlar ortada, diyor Earl: İyi iş çıkarmak istiyorsanız aynı anda tek bir şeye dikkatle odaklanmaktan başka yol yok. Tüm bunları öğrenirken, odaklanma becerimi kaybetmeden yığınla enformasyon özümseme arzumun her gün karnımı McDonalds'da doyururken fit kalma arzuma benzediğini –gerçekleşmesi imkânsız bir düş olduğunu– fark ettim. İnsan beyninin büyüklüğü ve kapasitesi 40.000 yılda ciddi bir değişim göstermemiş, diyor Earl, yarın öbür gün de sınıf atlayacak değil. Ama biz bu konuda kendimizi kandırıyoruz. California Eyalet Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olarak görev yapan Dr. Larry Rosen, ortalama bir gencin ve genç yetişkinin altı-yedi iletişim aracını aynı anda takip edebileceğine sahiden inandığını keşfetmiş.[28] Makine değiliz biz, makine mantığıyla yaşayamayız. Biz insanız, farklı bir çalışma mantığımız var.

Tüm bunları öğrendiğimde, Provincetown'da kendimi o kadar iyi –ve zihnen tazelenmiş– hissetmemin hayati bir nedeni daha olduğunu fark ettim. Epeydir ilk defa uzun süre tek bir şeye odaklanma izni tanıyordum kendime. Zihinsel kapasitemde muazzam bir sıçrama olmuş gibi hissediyordum – çünkü zihnimin sınırlarına saygı gösteriyordum. Beyin hakkında bildiklerimiz düşünüldüğünde, geçmişe kıyasla günümüzde dikkat sorunlarının gerçekten daha kötüye gittiği sonucuna varabilir miyiz, diye sordum Earl'e. "Kesinlikle," diye yanıt verdi. Ona göre, "dikkat dağınıklığının sonucu olarak" kültürümüzde "idrak aşınmasına dönük bir kusursuz fırtına yaratmış durumdayız".

Earl'ün söylediklerini kabul etmem zor oldu. Ortada bir kriz olduğunu sezmek başka, dünyanın önde gelen sinirbilimcilerinden birinden düşünme kapasitesimizi aşındıran bir "kusursuz fırtına" içinde yaşadığımızı duymak başka. "Şu an yapabileceğimizin en iyisi," dedi Earl, "dikkatimizi dağıtan şeyleri olabildiğince sepetlemeye çalışmak." Sohbetin bir noktasında gayet iyimser gibiydi, bugünden başlayarak hepimizin bu konuda ilerleme kaydedebileceğine işaret etti. "Beyin de kaslar gibi," dedi. "Belli şeyleri ne kadar çok kullanırsanız bağlantı da o kadar kuvvetleniyor ve daha iyi iş görmeye

başlıyorlar." Odaklanmakta zorluk yaşıyorsanız önce on dakika tek bir işle uğraşmayı deneyin, sonra bırakın bir dakika dağılsın dikkatiniz, sonra on dakika daha – böyle böyle gidin. "Yapa yapa aşinalık kazanıyorsunuz, beyniniz ustalaşmaya başlıyor, çünkü o davranışta söz konusu olan [nöral] bağlantıları kuvvetlendiriyorsunuz. Ve o süre çok geçmeden on beş dakikaya, yirmi dakikaya, yarım saate çıkıyor. ... Siz yapın sadece. Alıştırma yapın. ... Yavaş yavaş başlayın ama alıştırma yapın, hedefe varacaksınız."

Bunu başarmak için, dikkatimizi dağıtan şeylerden –gitgide daha uzun süreler– uzak durmamız gerektiğini söyledi Earl. Bunu "irade gücüyle yapmaya çalışmak" hata olur, "çünkü o enformasyon dürtmesine karşı koymak çok zor," dedi. Ona bunu toplum olarak nasıl yapabileceğimizi sorduğumda ise kendisinin sosyolog olmadığını, bu sorunun yanıtı için başka yerlere bakmam gerektiğini söyledi.

~

Görevler arasında geçiş yapmanın yanı sıra başka bir şeyin daha günümüzde beynimize aşırı yük bindirdiğini öğrendim. California Üniversitesi'nde nöroloji, fizyoloji ve psikiyatri profesörü olarak görev yapan Adam Gazzaley'yle San Francisco'daki bir kafede yaptığımız görüşmede anladım bunu. Beynimizi önünde bir güvenlik elemanının durduğu bir gece kulübü gibi düşünmek gerektiğini söyledi Adam. Güvenlik elemanının görevi bize herhangi bir anda isabet eden uyaranları süzgeçten geçirip çoğunu –trafiğin gürültüsünü, sokağın karşısında tartışan çifti, yanımızda duran kişinin cebinde çalan telefonu– dışarıda bırakmak ve tek bir şey hakkında doğru dürüst düşünebilmemizi sağlamak. Güvenlik elemanının vazgeçilmez bir görevi var: Gereksiz enformasyonu dışarıda bırakma becerisi hedeflerimizle ilgilenmemiz bakımından hayati önem taşıyor. Kafamızın içindeki güvenlik elemanı güçlü kuvvetli: Tek bir anda beynimize girmeye çalışan iki, dört, hatta belki altı kişiyi püskürtebiliyor. Hayli becerikli. Beynin bu işi gören kısmına prefrontal korteks deniyor.

Ne var ki bu güvenlik elemanının günümüzde daha önce görülmemiş bir abluka altında kaldığına inanıyor Adam. Beynimiz gö-

revden göreve daha önce görülmemiş ölçüde geçiş yaptığı gibi, çok daha çılgınca bir püskürtme faaliyetine zorlanıyor. Gürültü gibi basit bir şeyi düşünelim. Gürültülü bir odada otururken dikkat becerinizin ve yaptığınız işin kötüye gittiğine ilişkin geniş çaplı bilimsel kanıtlar bulunuyor. Örneğin sessiz sınıflara kıyasla gürültülü sınıflarda ders gören çocukların dikkat becerisi daha az oluyor.[29] Oysa çoğumuzun etrafı yüksek seviyede gürültüyle çevrili; duvarlarla ayrılmamış ofislerde çalışıyor, kalabalık şehirlerde uyuyor, Adam'la içinde bulunduğumuz mekân gibi sıkış tepiş kahve dükkânlarında dizüstü bilgisayarlarımızı tıkırdatıp duruyoruz. Gürültü kirliliğinin artması tek örnek değil – etrafımız dikkatimizi çekmek için uğraşan çığırtkanlarla sarılı halde yaşıyoruz. Bu yüzden dikkat dağıtan unsurları dışarıda tutmak için güvenlik elemanının "çok daha fazla" uğraşması gerektiğini söylüyor Adam. Bitkin düşüyor zavallı. Ve onu geçip beyninize giren, düşüncelerinizin akışına müdahale eden daha fazla şey oluyor.

Bundan dolayı çoğu zaman süzme görevini eskisini gibi yapamıyor güvenlik elemanı. Kapının akına uğramasıyla birlikte gece kulübündeki olağan dansı aksatan kavgacı tipler doluyor içeri. "Bizim bazı temel sınırlılıklarımız var," diyor Adam. "Bu sınırları göz ardı edip istediğimizi yapabilirmiş gibi davranabiliriz – ya da bunları kabul edip hayatımızı daha iyi bir şekilde sürdürürüz."

~

Provincetown'da geçirdiğim ilk iki haftada, cinnet halinden nihayet çıktığımı hissediyordum. Görevler arasında geçiş yapmanın ve süzmenin doğurduğu zihinsel baskıyı dayatmayan bir tekli görev dünyasında yaşamaya başlamıştım. Bu yaz böyle geçecek diye düşünüyordum. Bir huzur vahası olacak. Başka türlü yaşamanın örneği olacak. Kapkek yiyip tanımadığım insanlarla birlikte gülüyordum. Kendimi hafiflemiş ve özgür hissediyordum.

Sonra beklemediğim bir şey oldu. On dördüncü günün sabahı uyandığımda, geldiğimden beri her sabah olduğu gibi iPhone'umu almak için elim hemen komodine uzandı. Hiç mesaj almamış olan, üstünde sadece en yakın hastanenin yerini gösterme seçeneği bulu-

nan akılsız telefonum geçti elime. Uzakta okyanusun fısıltılarını duyuyordum. Kafamı çevirdim ve okumak istediğim tüm kitapların beni beklediğini gördüm. Ve ne olduğunu tam çıkaramadığım şiddetli bir duyguya kapıldım. Yıllardır yaşadığım en kötü hafta böyle başladı.

2

İkinci Neden: Akış Halinin Ketlenmesi

YAŞADIĞIM ZİHİNSEL DÜŞÜŞÜN ilk gününde kumsalda yürüdüm ve Memphis'ten beri gözümü tırmalayan şeyi gördüm yine. Hemen herkes önündeki ekrana bakıyordu. İnsanlar Provincetown'ı çektikleri selfilere arkaplan olarak kullanıyor, kafalarını kaldırıp okyanusa ya da birbirlerine nadiren bakıyor gibilerdi. Ama bu defa "Hayatınızı boşa harcıyorsunuz, bırakın şu telefonu" diye değil, "Verin şu telefonu, *bana* verin!" diye bağırasım geldi.

Sesli kitap veya müzik dinlemek için iPod'umu her açtığımda gürültü azaltan kulaklıklarımı da açmam gerekiyordu ve her seferinde şu sesi duyuyordum: "Johann'ın iPhone'u aranıyor. Johann'ın iPhone'u aranıyor." Bağlantı kurmaya çalışıp kuramayan Bluetooth "Bağlantı kurulamıyor," diyordu üzgün üzgün. Bana öyle geliyordu. Fransız felsefeci Simone de Beauvoir ateist olunca dünyanın sessizliğe büründüğünü söylemiş. Ben de telefonumdan uzak kalınca dünyamın büyük kısmı ortadan kaybolmuş gibi hissettim. O ikinci hafta sona ererken yokluğu beni kızgın bir paniğe sürükledi. Telefonumu istiyordum. E-postalarımı istiyordum. Hemen. Evden her çıktığımda telefonum orada mı diye cebimi yokluyor, olmadığını fark edince sendeliyordum. Vücudumun bir parçasını kaybetmiş gibiydim. Gençliğimde günler boyunca yatağa uzanıp sadece kitap okuyarak geçirdiğim zamanları düşünüp kitap yığınlarıma yöneldim. Ama o âna kadar Provincetown'da alelacele, hiperaktif bir şekilde okuma yapıyordum – Charles Dickens kitabına, blog yazısı içinde hayati bir enformasyon ararmış gibi göz gezdiriyordum. Damıtmaya dönük manik bir okuma yapıyordum. Tamam, anladık, çocuk öksüz

kalmış – sadede gel artık. Bunun aptalca olduğunu görüyordum, ama kendimi durduramıyordum. Yoganın bedenimi yavaşlattığı gibi yavaşlatamıyordum zihnimi.

Ne yapacağımı bilemez halde tıbbi bir cihazı andıran devasa telefonumu çıkarıp kocaman düğmelerine basıp duruyordum. Çaresiz gözlerle bakıyordum ona. Çocukken seyrettiğim bir vahşi yaşam belgeselinde gördüğüm bir görüntü aklıma geldi: Bir penguen bebeğinin cansız bedenini gagasıyla saatlerce dürtüp hayata döndürmeye çalışıyordu. Benim tıknaz Jitterbug da ne kadar dürtersem dürteyim internete erişemiyordu.

Dört bir yanımda telefonumdan en başta neden uzaklaştığımı hatırlatan sahneler görüyordum. Bir gün, Provincetown'ın batı yakasındaki şirin bir mekân olan Heaven Kafe'de oturup Benedict usulü yumurta yedim. Yan masada tahminen yirmili yaşlarının ortasında olan iki adam oturuyordu. *David Copperfield* okuyormuş gibi yaparken aralarındaki konuşmaya kulak kabarttım. Bir uygulama üstünden tanışmışlardı belli ki, ilk defa yüz yüze görüşüyorlardı. Başta adını koyamadığım bir tuhaflık hissettim dinlediğim sohbette. Sonra aslında sohbet filan etmediklerini fark ettim. Sarışın olan on dakika kadar kendinden bahsediyor, sonra da koyu saçlı olan on dakika kendinden bahsediyordu. Böyle nöbetleşe konuşuyor, birbirlerinin sözünü kesiyorlardı. Yanlarındaki masada iki saat oturdum; birbirlerine tek bir soru bile sorduklarını duymadım. Bir noktada koyu saçlı adam bir ay önce erkek kardeşinin öldüğünü söyledi. Sarışın olan üstünkörü bir başsağlığı bile dilemedi: Yine kendinden bahsetmeye koyuldu. Sırf Facebook sayfalarındaki durum güncellemelerini sırayla birbirlerine okumak için buluşmuş olsalardı bundan hiç farklı olmazdı, diye düşündüm.

Nereye gidersem gideyim etrafım yayın yapan ama alıcıları kapalı insanlarla sarılmış gibi hissediyordum. Narsisizmin bir dikkat bozulması olduğunu düşündüm – dikkatinizin sadece kendinize ve kendi egonuza dönük hale gelmesi. Bunu herhangi bir üstünlük duygusuyla söylüyor değilim. O hafta internetle ilgili en çok neyi özlediğimi anlatmaya utanıyorum. Normal hayatımda her gün –bazen günde birkaç defa– Twitter ve Instagram'a kaç takipçim olduğunu

görmek için bakıyordum. Zaman akışına, haberlere, uğultuya değil – sadece kendi rakamlarıma. Artış olduğunda seviniyordum – hisse senetlerinin durumuna bakıp önceki günden biraz daha zengin olduğunu gören para saplantılı bir cimri gibi. Bak gördün mü, seni takip eden insanların sayısı artıyor, önemli birisin sen, der gibiydim kendime. Orada söylenen şeyler değildi özlediğim. Sadece ham rakamları ve yükseldiklerini görmeyi özlemiştim.

Yersiz telaşlara kapıldığımı fark ettim. Provincetown'dan feribotla Boston'a döndüğümde telefonumu ve dizüstü bilgisayarımı almak için arkadaşımın evine nasıl gideceğimi düşünüp duruyordum. Ya rıhtımda taksi bulamazsam? Orada mahsur kalırsam? Telefonuma hiç ulaşamazsam? Bağımlılığın hiç yabancısı olmadığım için o an ne hissettiğimin farkındaydım – bağımlı kişinin içindeki rahatsız edici boşluk duygusunu uyuşturan şeye duyduğu açlıktı bu.

Bir gün kuru denizyosunlarından kabarık bir yastık yapmış, kumsalda uzanıp kitap okumaya çalışırken, rahat olamadığım, odaklanamadığım, onca zamandır planladığım romanı yazmaya başlamadığım için kendimi paylamaya koyuldum kızgın kızgın. Bak cennetin ortasındasın, deyip duruyordum kendime, telefonundan da kurtuldun, odaklan artık. Odaklan be! Bundan bir yıl kadar sonra, yıllarca kesintiler (yapılan işin kesintiye uğraması durumu) üzerine çalışmış olan Profesör Gloria Mark'la görüşürken o ânı düşündüm yeniden. Günlük hayatınızda uzun süredir kesintilere maruz kalıyorsanız, bu dış müdahalelerden kurtulduğunuzda bu sefer kendi kendinizi kesintiye uğratmaya başlıyorsunuz, diyecekti Gloria. Etrafa bakıp gördüklerimi Twitter'da nasıl tarif edeceğimi, sonrasında insanların vereceği yanıtları hayal edip duruyordum.

Yirmi yıldan uzun süredir gün boyunca çok sayıda insanla sinyal alışverişi içinde olduğumu fark ettim. Cep mesajları, Facebook mesajları, telefon konuşmaları – dünyanın bana "Seni görüyorum, duyuyorum" deme yollarıydı sanki bunlar hep: Sana ihtiyacımız var. Sinyale karşılık ver. Daha çok sinyal gönder. Şimdi sinyaller ortadan kaybolunca dünya bana "Sen önemli değilsin" der gibiydi. Bu ısrarcı sinyallerin yokluğu anlam yokluğuna işaret ediyor gibiydi. Sahilde, kitapçılarda, kafelerde insanlarla sohbet etmeye başlıyordum;

çoğu zaman da sıcak davranıyorlardı, ama internet temelli olanlara kıyasla bu sohbetlerin harareti eksik gibiydi. Tanımadığınız biri sizi kalplere boğup da ne kadar harika olduğunuzu söyleyecek değil tabii. Yıllar boyunca hayatta bulduğum anlamın büyük kısmını internetteki o cılız, ısrarcı sinyallerden çıkarmıştım. Şimdi yoklardı ve ne kadar önemsiz, ne kadar boş olduklarını görebiliyordum. Ama yine de özlüyordum onları.

Şimdi önümde bir seçim vardı. Şöyle dedim kendime: O dünyayı geride bıraktın ve bir boşluk yarattın. Oradan uzak durmaya devam edeceksen bu boşluğu bir şeylerle doldurman gerekiyor. Ancak üçüncü hafta –perişan haldeyken– bunu yapmanın bir yolunu bulmaya başladım. 1960'larda psikolojide yepyeni bir saha açmış olan, yıllar içinde çalışmalarını incelemiş olduğum olağanüstü bir adamın araştırmalarına geri dönerek çıktım bu bunalımdan. Çığır açan bir buluş yapmıştı bu adam – insanların büyük bir çaba sarf etmeden uzun süre konsantre olabilecek şekilde kendi odaklanma güçlerine erişebilmelerinin yolunu bulmuştu.

Bunun nasıl bir şey olduğunu anlatmadan önce nasıl keşfedildiğini anlatmam gerekiyor. Bu hikâyenin büyük kısmını daha sonra Claremont'a (California) onu görmeye gittiğimde kendi ağzından dinledim. İkinci Dünya Savaşı'nın doruk noktasında, İtalya kıyısındaki bir şehirde, sekiz yaşındaki yapayalnız bir çocukla başlıyor hikâye.

~

Mihaly'nin kaçması gerekiyormuş, ama nereye gideceğini bilmiyormuş. Hava saldırısını haber veren tanıdık siren acı acı bağırıyor, kasaba halkını tepelerinde belirmek üzere olan Nazi uçaklarına karşı uyarıyormuş. Almanya'dan Afrika'ya doğru uçuyormuş bu uçaklar ve kötü hava şartları yüzünden hedeflerine varamayacak olurlarsa bir yedek planları olduğunu kasabadaki herkes –Mihaly gibi bir çocuk dahi– biliyormuş: bombalarını tam buraya, bu küçük kasabaya bırakmak. Mihaly en yakın sığınağa gitmiş ama dolu olduğunu görmüş. Yan tarafa, kasap dükkânına git, diye düşünmüş – orada saklanabilirmiş. Kepenkleri kapalıymış dükkânın. Birkaç yetişkinin

anahtarı bulmasıyla içeri doluşmuşlar hep birlikte.

Karanlıkta sallanan bir şey görmüşler – tavana asılmış et. Ama hayvan eti değilmiş bu – şekli farklıymış. Gözleri karanlığa alışınca gördüklerinin iki adamın cesedi olduğunu anlamışlar. Cesetlerin dükkânda çalışan kasaplara ait olduğunu fark etmişler, kendi et kancalarına asılmış adamlar. Mihaly dükkânın iç kısımlarına doğru koşmaya başlamış bu sefer – ve üçüncü bir adamın cesediyle karşılaşmış. Faşistlerle işbirliği yaptıklarından şüphelenildiği için öldürülmüş bu adamlar. Siren sesi devam ediyormuş. Mihaly orada, cesetlerin yanında saklanmış.

Yetişkinlerin dünyasının bir süredir aklını kaçırmış gibi göründüğü bir dönemde, Mihaly Csikszentmihalyi (çik-sent-mi-hayi) 1934 yılında Yugoslav sınırına yakın bir İtalyan kasabası olan Fiume'de doğmuş. Babası Macar hükümeti adına diplomat olarak görev yaptığı için, insanların üç-dört dil konuşmasının normal olduğu bir sokakta büyümüş. Ailesinden büyük, bazen de çılgın projeler çıkmış: Ağabeylerinden biri planörle Rusya'dan Avusturya'ya uçan ilk isim olmuş. Ama Mihaly altı yaşındayken savaşın patlak vermesiyle birlikte "her şey çökmüş" Sokakta oynamasına izin verilmediği için evinde oyun dünyaları kurmaya başlamış. Oyuncak askerleriyle haftalar süren incelikli muharebeler düzenliyor, bu hayali savaşta her adımı önceden planlıyormuş. Pek çok geceyi soğuk bomba sığınaklarında battaniyelerin altında dehşet içinde oturarak geçiriyormuş. "Ne olup bittiğini hiç bilmiyordunuz," diye hatırlıyor. Sabahları tehlike geçti işareti verildiğinde insanlar usulca sığınaklardan çıkıp işlerine gidiyorlarmış.

İtalya fazla tehlikeli bir yer haline gelince ailesi onu sınırın diğer tarafındaki Opatija adında bir sahil kasabasına götürmüş, ama kasaba çok geçmeden dört bir yandan ablukaya alınmış. Partizanlar kasabaya gelip işgalcilerle işbirliği yaptığından şüphelendikleri herkesi öldürüyor, Naziler havadan bomba yağdırıyormuş. "Güvenlikten eser kalmamıştı artık," diyor Mihaly. "İçinde yaşayabileceğim sağlam bir dünya bulamıyordum." Savaş sona erdiğinde Avrupa harabeye dönmüş, aile her şeyini kaybetmiş. Ağabeylerinden birinin çatışmalarda öldüğü, diğerinin (Moricz) ise Stalin tarafından Sibirya'

daki bir toplama kampına götürüldüğü haberini almışlar. "On yaşına geldiğimde," diye anımsayacaktı yıllar sonra, "yetişkinlerin iyi bir hayat yaşamayı bilmediğine emin olmuştum".[1]

Savaştan sonra kendilerini bir mülteci kampında bulmuşlar; Mihaly buranın sefil ve umutsuz bir yer olduğunu düşünmüş. Bu hayat yıkıntısı içinde bir gün, kamptaki çocuklar için kurulan izci topluluğuna katılacağı söylenmiş ve onlarla birlikte yaban hayatı tanımaya başlamış. Kendini en yaşam dolu hissettiği anların dik bayırları tırmanmak ya da dağ geçitlerinde yol bulmak gibi zorlu faaliyetlere karşılık geldiğini keşfetmiş. Bu deneyimin onu kurtardığını düşünüyor.

On üç yaşına geldiğinde okuldan ayrılmış; Avrupa uygarlığını uçurumdan aşağı sürükleyen bu yetişkin aklının ona ne faydası olacağını göremiyormuş. Roma'ya gitmiş ve açlıktan kırılan yıkık dökük şehirde çevirmen olarak çalışmaya başlamış. Yeniden dağlara çıkmak istediği için İsviçre'ye gitmek üzere uzun süre para biriktirmiş. Nihayet on beş yaşında Zürih trenine binebilmiş. Orada Alp dağlarına gitmek için araç beklerken bir psikoloji konferansının afişini görmüş. Konferans efsanevi İsviçreli psikanalist Carl Jung tarafından verilecekmiş; Jung'un düşüncelerinin içeriği Mihaly'ye çekici gelmemiş, ama insan zihninin çalışma şekline bilimsel bir perspektiften bakma düşüncesi onu heyecanlandırmış. Böylece psikolog olmaya karar vermiş, ama Avrupa'da psikoloji alanında lisans eğitimi yokmuş. Sadece filmlerde gördüğü uzak bir ülkede bu alanın mevcut olduğunu öğrenmiş: ABD'de.

En nihayetinde yıllarca para biriktirdikten sonra ABD'ye ulaşmış – ama kötü bir sürprizle karşılaşmış. Amerikan psikolojisine meşhur bir biliminsanının temsilcisi olduğu tek bir büyük düşüncenin hâkim olduğunu görmüş: yaptığı tuhaf bir keşifle üne kavuşan B. F. Skinner adında bir Harvard profesörü. Skinner, neye dikkat göstereceğine serbestçe karar verir görünen bir hayvanın –bir güvercin, sıçan veya domuzun örneğin– siz neye isterseniz ona dikkat göstermesini sağlamanın mümkün olduğunu keşfetmişti. Ne isterseniz onu yapacak şekilde yaratılmış bir robotmuşçasına hayvanın odaklanma becerisini kontrol edebiliyordunuz. Skinner'ın bunu nasıl yaptığına

dair sizin de deneyebileceğiniz bir örnek vereyim. Bir güvercini kafese koyun ve acıkmasını bekleyin.[2] Sonra kafese bir düğmeye bastığınızda içine yem bırakan bir yemlik ekleyin. Güvercinler çok hareketli hayvanlardır – güvercinin önceden belirlediğiniz rasgele bir hareketi yapmasını (kafasını yukarı kaldırmasını ya da sol kanadını dışarı çıkarmasını, örneğin) bekleyin ve tam o anda düğmeye basın. Sonra aynı hareketi tekrar yapmasını bekleyin ve yine yem verin.

Bunu birkaç defa yaptığınız takdirde güvercin yem istediğinde sizin belirlediğiniz o rasgele hareketi yapması gerektiğini öğrenecek – ve o hareketi sık sık yapmaya başlayacak. Doğru yönlendirdiğiniz takdirde, ödüllendirmeyi seçtiğiniz hareket güvercinin odağına yerleşecek. Saplantılı biçimde kafasını yukarı kaldırmaya ya da sol kanadını dışarı çıkarmaya başlayacak. Keşfi yapan Skinner bunun ne kadar ileri götürülebileceğini, bu tür pekiştirmelerle bir hayvanın ne ölçüde programlanabileceğini öğrenmek istemiş ve epey ileri gidilebileceğini keşfetmişti. Bu şekilde bir güvercine pinpon oynamayı, bir tavşana bozuk paraları alıp kumbaralara koymayı, bir domuza elektrikli süpürge kullanmayı öğretebilirsiniz. Doğru ödüllendirdiğiniz takdirde pek çok hayvan çok karmaşık –ve kendileri için anlamsız– şeylere odaklanacaktır.

Skinner bu ilkenin insan davranışlarının neredeyse tamamını açıkladığına ikna olmuştu. Özgür olduğunuza, seçimler yaptığınıza, neye dikkat göstereceğinizi belirleyen karmaşık bir zihniniz olduğuna inanıyorsunuz – ama bunlar hep hikâye. Odaklanma hissinizle birlikte siz, hayatınız boyunca tecrübe ettiğiniz tüm pekiştirmelerin toplamından ibaretsiniz aslında. Skinner'a göre insanlarda –özgür iradeyle seçim yapan bir kişi olmak anlamında– zihin yoktu. Akıllı bir tasarımcının sizi istediği gibi programlaması mümkündü. Bundan yıllar sonra Instagram'ı tasarlayanlar da şöyle soracaklardı: Kullanıcıları –kalpler ve beğeniler yoluyla– selfi çekmeye özendirsek, fazladan yem almak için sol kanadını açıp duran güvercinler gibi, saplantılı biçimde bunu yapmaya başlarlar mı acaba? Skinner'ın esas tekniklerini alıp bir milyar insana uygulayacaklardı.

Mihaly bu düşüncelerin Amerikan psikolojisine hâkim olduğunu ve Amerikan toplumunda da son derece etkili olduğunu öğren-

miş. *Time* dergisine kapak olmuş bir yıldızdı Skinner. Öyle ün kazanmıştı ki 1981 yılına gelindiğinde ABD'de üniversite eğitimi almış olanların yüzde 82'si onun kim olduğunu biliyordu.

İnsan psikolojisine dair kasvetli ve sınırlı bir görüş gibi gelmiş bu Mihaly'ye. Bazı sonuçlar verdiği belli olmakla birlikte, bu görüşün insan olmanın anlamını büyük ölçüde ıskaladığına inanıyormuş o. İnsan psikolojisinin boş mekanik yanıtlardan daha fazlasını doğuran, olumlu ve besleyici boyutlarını incelemek istediğine karar vermiş. Ama Amerikan psikolojisinde böyle düşünen pek kimse yokmuş. Öncelikle insan türünün en büyük başarılarından biri olarak gördüğü sanat üzerine çalışmaya karar vermiş. Yıkıma şahit olduktan sonra, şimdi yaratımı inceleme zamanının geldiğini düşünmüş. Chicago'da bir grup ressamı ikna edip aylar boyunca çalışma süreçlerine tanıklık etmiş; hayatlarını adamayı tercih ettikleri sıradışı odaklanmanın altında yatan psikolojik süreçleri anlamak istiyormuş. Tek bir imgeye odaklanıp özenle onunla ilgilenen birçok sanatçıyı seyretmiş.

Mihaly'nin en çok dikkatini çeken nokta, yaratım süreci içindeki sanatçılar için zamanın ortadan kayboluyormuş gibi görünmesi olmuş. Neredeyse hipnotik transa giriyor gibiymişler. Başka yerlerde nadiren gördüğünüz derinlemesine bir dikkat söz konusuymuş.

Sonra şaşırtıcı bir şey dikkatini çekmiş. Onca zaman ayırdıkları tabloları bitirdikten sonra, yaptıkları şeyi zafer sevinciyle seyrediyor, başkalarına gösteriyor, övgü peşinde koşuyor değilmiş sanatçılar. Hemen hepsi bitirdikleri tabloyu kenara koyup bir diğeri üstünde çalışmaya başlıyormuş. Skinner haklı olsaydı –insanlar sadece ödül kazanmak ve cezalandırılmamak için bir şeyler yapıyor olsaydı– sanatçıların bu davranışı açıklanamaz olurdu. İşinizi yaptınız sonuçta, ödülünüz önünüzde duruyor, tadını çıkarsanıza. Ama ödüller yaratıcı insanların pek ilgisini çekmiyor gibiymiş; çoğu parayla bile ilgilenmiyormuş. Mihaly'nin daha sonra bir söyleşide söylediğine göre, "İşleri bittikten sonra ortaya çıkan nesne, sonuç önemli değildi".[3]

Bu insanları sürükleyen gücün ne olduğunu anlamak istemiş Mihaly. O kadar uzun süre tek bir şeye odaklanmalarını mümkün kılanın ne olduğunu sormuş. "Resim yapmanın büyüleyici tarafının

sürecin kendisiyle ilgili bir şey" olduğunu anlamış.[4] Nedir peki bu şey, diye sormuş. Bunu daha iyi anlamak için, başka faaliyetlerle meşgul olan yetişkinleri incelemeye başlamış – uzun mesafe yüzücülerini, kaya tırmanışı yapanları, satranç oyuncularını. Önce profesyonel olmayanlara bakmış. Çoğu zaman fiziksel olarak rahatsız edici, yorucu, hatta tehlikeli şeyler yaparken karşılığında bariz bir ödül almıyormuş bu insanlar – ama yaptıkları şeyi yapmaya bayılıyorlarmış. Onlarda böyle sıradışı bir odaklanma doğuran şeyleri yaparken kendilerini nasıl hissettikleri hakkında konuşmuş onlarla Mihaly. Bu faaliyetler birbirinden çok farklı olsa da insanların kendilerini nasıl hissettiklerine dair söylediklerinde çarpıcı benzerlikler olduğunu fark etmiş. Tekrar tekrar karşısına çıkan bir sözcük varmış. "Kendimi akışa bırakıyorum," gibi şeyler söyleyip duruyormuş bu insanlar.[5]

Kaya tırmanışı yapan biri ona daha sonra şunları söylemiş: "Kaya tırmanışının albenisi tırmanışta yatıyor; bir kayanın tepesine ulaşıp seviniyorsunuz ama aslında tırmanış hiç bitmesin istiyorsunuz. Tırmanışın gerekçesi tırmanış, şiirin gerekçesinin yazmak olması gibi tıpkı. Olsa olsa kendi içinizdeki bir şeyleri fethediyorsunuz. Yazma edimi şiirin gerekçesini oluşturuyor. Tırmanış da aynı: bir akış olduğunuzun farkına varmak. Akışın amacı akışı devam ettirmek; bir doruk veya ütopya aramak değil akışın içinde kalmak. Yukarı çıkmak değil devamlı akış halinde olmak; akışa devam etmek için yukarı çıkıyorsunuz."[6]

Mihaly bu insanların daha önce biliminsanları tarafından incelenmemiş temel bir içgüdüyü tarif ediyor olabileceğini düşünmeye başlamış ve buna "akış hali" adını vermiş: yaptığınız şeye kendinizi kaptırıp benlik hissini tamamen kaybettiğiniz, zamanın ortadan kaybolur gibi olduğu, deneyimin kendisine aktığınız zamanlar. Mihaly insanlara akış halinin ne olduğunu açıklayıp daha önce böyle bir şey yaşayıp yaşamadıklarını sormaya başladığında, yüzde 85'i bu şekilde hissettikleri en az bir zaman ayırt edip hatırlamış ve çoğunlukla bu tür anların hayatlarının en akılda kalıcı anları olduğunu söylemişler. İster beyin ameliyatı yaparken, ister gitar tıngırdatırken, isterse leziz çörekler pişirirken ortaya çıksın, akış halini hayretler içinde an-

latmış hepsi. Mihaly de savaşın vurduğu bir şehirde oyuncak askerleriyle incelikli muharebeler planlayan bir çocuk olduğu zamanları, sonra da on üç yaşında mülteci kampının etrafındaki tepe ve dağları keşfe çıktığı zamanları düşünürken bulmuş kendini.

Doğru yere sondaj yaptığımız takdirde içimizde bir odak kuyusuna rast gelmenin mümkün olduğunu, buradan fışkıran o uzun odak dalgasının zorlu görevleri sancısız, hatta keyifli bir şekilde gerçekleştirmemizi sağladığını keşfetmeye başlamış Mihaly. Bunun için nereye sondaj yapmamız gerekir peki? Akış hallerini nasıl doğurabiliriz? Çoğu insan akışın gevşeme yoluyla kolayca ulaşılabilir olduğunu düşünür – Vegas'taki bir havuzun kenarında kokteyl yudumladığınızı hayal ederek, örneğin. Oysa gevşemenin akış halini pek doğurmadığını keşfetmiş Mihaly. Oraya başka bir yoldan gitmek gerektiğini.

Mihaly gerçekleştirdiği çalışmalarda akışın pek çok boyutu olduğunu saptamış. Ama ben bunları etraflıca okuduğumda, akış haline ulaşmak için bilmeniz gerekenlerin üç ana bileşene indirgenebileceğini gördüm. Öncelikle açık seçik tanımlanmış bir hedef seçmeniz gerekiyor: Şu tuvale resim yapmak istiyorum; şu tepeye çıkmak istiyorum; çocuğuma yüzmeyi öğretmek istiyorum. Belirlediğiniz hedefin peşinden gitmeye ve bunu yaparken diğer hedeflerinizi kenara koymaya karar vermiş olmanız gerekiyor. Akış hali için tek bir görevle meşgul olmanız, diğer her şeyi kenara koyup tek bir şey yapıyor olmanız şart. Mihaly dikkat dağılmasının ve çoklu görevin akışı öldürdüğünü ve aynı anda iki-üç şey yapmaya çalışan birinin akışa hiç ulaşamadığını keşfetmişti. Akış için beyin gücünün tamamının tek bir göreve ayrılmış olması gerektiğini.

İkincisi, sizin için anlam taşıyan bir şey yapıyor olmanız gerekiyor. Dikkat hakkında temel bir gerçeğin parçası bu: Bizim için anlam taşıyan şeylere dikkat gösterecek şekilde evrilmişiz. Giriş bölümünde bahsi geçen, irade gücü konusunda bir numaralı uzman olan Roy Baumeister'ın bana söylediği gibi: "Bir kurbağa yiyemeyeceği bir taşa kıyasla yiyebileceği bir sineğe çok daha uzun süre bakacaktır." Kurbağa için sinek anlamlı, taş anlamsızdır – o yüzden sineklere rahatlıkla dikkat gösterebilirken, taşlara pek dikkat etmez.

Bunun "beynin tasarımına dayalı" olduğunu söylüyor Roy. "Sizin için önemi olan şeylere dikkat gösterecek şekilde tasarlanmıştır beyin. ... Bütün gün oturup taşlara bakan bir kurbağa açlıktan ölürdü." Hangi durumda olursa olsun, sizin için anlam taşıyan şeylere dikkat göstermeniz çok daha kolay, anlamsız görünenlere dikkat göstermeniz daha zor olacaktır. Sizin için anlamdan yoksun bir şey yapmaya çalışırken dikkatiniz sık sık dağılacak, tutunamayacaktır.

Üçüncüsü, becerilerinizin sınırında duran ama ötesine geçmeyen bir şey yapıyor olmanın akış haline faydası oluyor. Seçtiğiniz hedef çok kolay olduğunda otomatik pilota geçiyorsunuz – ama çok zor olduğunda da tedirgin oluyorsunuz, dengeniz bozuluyor ve akış haline geçemiyorsunuz. Deneyimi ve yeteneği orta düzeyde olan birinin kaya tırmanışı yaptığını düşünelim. Bir bahçenin arkasında duran herhangi bir tuğla duvara tırmandığında, hiç zorlanmayacağı için akış haline giremeyecektir. Birdenbire Kilimanjaro Dağı'na tırmanması söylendiğinde ise paniğe kapılacağı için akış haline giremeyecektir. Onun için en iyisi, son tırmandığından biraz daha yüksek ve zorlu bir tepe ya da dağ olacaktır.

Yani, akışa ulaşmak için tek bir hedef seçmeniz, hedefinizin sizin için anlamlı olduğuna emin olmanız ve kendinizi becerilerinizin sınırına kadar zorlamaya çalışmanız gerekiyor. Bu koşulları yaratıp da akış haline geçtiğinizde bunu ayırt edebiliyorsunuz, zira aykırı bir zihin durumu bu. Tamamen ânın içinde var olduğunuzu hissediyorsunuz. Benlik bilinciniz kayboluyor. Egonuz kaybolup gitmiş de yaptığınız şeyle birleşmişsiniz gibi, sanki tırmandığınız kayaymışsınız gibi oluyor.

Tanıştığımızda Mihaly seksen yedi yaşındaydı, elli yıldan uzun süredir akış halleri üstünde çalışıyordu. Dünyanın dört bir yanındaki biliminsanlarıyla birlikte, akış halinin insanın dikkat becerisinin gerçek ve derin bir biçimi olduğunu gösteren geniş ve sağlam bir bilimsel kanıt havuzu oluşturmuştu. Daha fazla akış deneyimi yaşadığınızda kendinizi daha iyi hissettiğinizi de göstermişti bu insanlar.[7] Mihaly'nin gerçekleştirdiği araştırmalar öncesinde ABD'de profesyonel psikoloji ya işlerin ters gittiği –ruhsal sıkıntı yaşadığınız– zamanlara ya da B. F. Skinner'ın manipülatif görüşüne odaklanmış du-

rumdaydı. Mihaly ise "olumlu psikoloji"yi savunuyordu: öncelikle hayatı yaşanmaya değer kılan şeylere odaklanıp onları artırma yollarını bulmamız gerektiğini.

Bu anlaşmazlık günümüz dünyasını tanımlayan çatışmalardan birine zemin oluşturuyor gibi görünüyor bana. B. F. Skinner'ın insan zihninin nasıl çalıştığına ilişkin görüşünü temel alan teknolojilerin hâkim olduğu bir dünyada yaşıyoruz bugün. Skinner'ın içgörüsü –canlıların rasgele ödüller peşinde koşacak şekilde eğitilmesinin mümkün olduğu fikri– yaşadığımız ortama egemen olmuş durumda. Pek çoğumuz ödül almak için kafeslerde acayip danslar ettirilen o kuşlar gibiyken, bunu kendimiz seçtiğimizi zannediyoruz – Provincetown'da Instagram'a selfi koyup duran o adamlar, ellerinde kokteyl bardakları olan kaslı Skinner güvercinleri gibi görünmeye başladı bana. Bu yüzeysel uyaranların odağımızı elimizden aldığı bir kültürde Mihaly'nin daha derinlere uzanan içgörüsü unutulmuş durumda: İçimizde uzun süre odaklanmamızı ve bundan keyif almamızı mümkün kılan bir güç bulunuyor ve bu gücün akıp gitmesi için gereken koşulları yarattığımız takdirde daha mutlu ve sağlıklı oluyoruz.

Bunu öğrendiğimde, dikkatim hep dağınık olduğunda neden kendimi hem asabi hem de bir nevi azalmış gibi hissettiğimi anladım. Odaklanmadığımız zamanlarda en büyük kapasitelerimizden birini kullanmadığımızın farkındayız bir düzeyde. Akıştan yoksunken güdük kalıyoruz ve bunun başka türlü olabileceğini seziyoruz.

~

Yaşlılığında tuhaf bir şey yaşamış Mihaly. İkinci Dünya Savaşı bittikten sonra ağabeyi Moricz Rusya'da bir toplama kampına götürülmüş ve bu gulaglarda gözden kaybolan insanlardan bir daha haber alınamıyormuş çoğu zaman – ama yıllar süren sessizliğin ardından öldü sanılan Moricz yeniden ortaya çıkmış. Sovyetler Birliği'nin dağılma döneminde serbest bırakıldıktan sonra iş bulmakta zorlanmış: Gulaglardan sağ kurtulanlara şüpheyle bakılıyormuş. İsviçre'de yüksek lisans eğitimi görmüş olmasına rağmen, demiryollarında ateşçi olarak iş bulmuş en nihayetinde. Ve şikâyet etmemiş.

Moricz seksenli yaşlarındayken, Mihaly ağabeyiyle yeniden bir araya gelmek için Budapeşte'ye gitmiş. Moricz'in akışı yakalama yetisinin önü acımasızca kesilmiş olmasına rağmen, hayatının bu çok geç döneminde ağabeyi her zaman sevdiği bir şeyin peşinden gitme fırsatını yakalamış. Kristallere hayranmış Moricz. Bu parıldayan taşlardan biriktirmeye başlamış, her kıtadan örnekler toplamış. Satıcılarla buluşuyor, fuarlara katılıyor, kristaller hakkında dergiler okuyormuş. Yanına gittiğinde Moricz'in evinin tavana kadar kristallerle dolu, parıltılarını gösteren özel ışıklandırmalı bir müze gibi olduğunu görmüş Mihaly. Moricz Mihaly'ye çocuk yumruğu büyüklüğünde bir kristal uzatıp şöyle demiş: "Daha dün buna bakıyordum. Mikroskobun altına koyduğumda sabah dokuzdu. Dışarısı bugünkü gibi güneşliydi. Taşı döndürüp duruyordum, tüm yarıklarına, girintilerine, içindeki ve etrafındaki farklı kristal oluşumlarına bakıyordum. ... Derken kafamı kaldırdım ve fırtına geliyor sandım, çünkü kapkaranlık olmuştu. ... Sonra fark ettim ki hava kapanmamış, güneş batıyormuş – akşamın yedisi olmuş." Mihaly kristalin enfes göründüğünü düşünmekle birlikte şaşırmış – on saat?

Sonradan, Moricz'in taşları okumayı öğrendiğini fark etmiş – nereden geldiklerini, kimyasal bileşimlerini. Onun için becerilerini kullanma fırsatı olmuş bu. Bir akış hali doğurmuş. Hayatı boyunca akış hallerinin bizi nasıl kurtarabileceğini öğrenmiş olan Mihaly, şimdi birlikte parlak bir kristale bakarlarken gulagdan sağ çıkmış olan ağabeyinin yüzünde görmüş bunu.

~

Akış halleri üzerine çalıştıkça Mihaly'nin dikkatini çeken hayati bir nokta daha olmuş: son derece kırılgan ve kolayca bozulmaya müsait olmaları. "İçimizde ve çevremizdeki pek çok kuvvet akışın önünde duruyor," diye yazmıştı.[8] 1980'lerin sonlarında, ekrana bakmanın ortalama olarak en az akış sağlayan faaliyetlerden biri olduğunu keşfetmiş Mihaly.[9] ("Etrafımız hayret verici bollukta eğlence araçlarıyla çevriliyken çoğumuz sıkıntı ve muğlak bir hüsran duygusu içinde kalmaya devam ediyoruz," diye uyarıda bulunuyordu.[10]) Ama Provincetown'da bunu düşünürken, baktığım ekranlardan kurtulmuş

olmama rağmen temel bir hataya düşmüş olduğumu fark ettim. "İyi bir hayat için yanlış olan şeyleri hayatınızdan çıkarmak yeterli değil," diyor Mihaly. "Olumlu bir hedef de gerekiyor; yoksa devam etmenin anlamı kalır mı?"[11]

Normal hayatımızda birçoğumuz dikkat dağınıklığını sözgelimi televizyon karşısına çökerek tedavi etmeye çalışıyoruz, günün getirdiği aşırı yükten bu şekilde kurtulmaya çabalıyoruz. Ama dikkat dağınıklığından dinlenerek uzaklaştığınızda –yerine peşinden koştuğunuz olumlu bir hedef koymadığınızda– er ya da geç yeniden oraya çekiliyorsunuz. Dikkat dağınıklığından çıkışın daha etkili yolu akışınızı bulmaktan geçiyor.

Ben de Provincetown'da geçirdiğim üçüncü haftanın sonunda kendime şu soruyu sordum: Neden geldin buraya? Telefonundan, sürekli beğenilerin, *retweet*'lerin ve paylaşımların oluşturduğu Skinnerci pekiştirmelerden uzaklaşmak için değil sadece. Yazmak için gelmiştin. Yazmak ve okumak benim hayatımın başlıca akış kaynakları oldu hep. Uzun süredir kafamda gelişen bir roman fikri vardı, zamanım olduğunda bir gün başına oturacağım diyordum kendime. Eh, diye düşündüm, al sana zaman. Orayı bir eşele işte. Sana akış getirecek mi bakalım. Mihaly'nin akış hallerinin nasıl yaratıldığına dair kurduğu modele cuk oturuyor gibiydi bu – diğer hedefleri kenara bırakmamı gerektiriyordu, benim için anlamlı bir faaliyetti ve konfor alanımın tam sınırındaydı ama (inşallah) ötesinde değildi. Böylece o üçüncü haftanın ilk günü, panik ve çökkünlük içinde, kıyı evindeki ufak köşemde duran kanepeye oturdum. Arkadaşım Imtiaz'dan ödünç aldığım eski dizüstü bilgisayarı açtım ve romanımın ilk satırını yazdım. Sonra ikinci satırı. Bir paragraf, sonra bir sayfa. Zor oldu. Pek keyif almadım. Ama ertesi gün alışkanlıklarımı yeniden eğitmem gerektiğinin bilinciyle aynısını yapmaya zorladım kendimi. Günler böyle devam etti. Mücadele verdim. Kendimi disipline soktum.

Dördüncü haftanın sonunda akış halleri gelmeye başladı. Böyle böyle beşinci ve altıncı haftalara geldim – çok geçmeden açlık içinde bilgisayara koşturmaya başlamıştım. Mihaly'nin anlattığı her şey vardı – ego kaybı, zaman duygusunun kaybı, öncesine göre daha bü-

yük bir şeye dönüştüğüm hissi. Zorlukları, engelleri akışın kucağında aşıyordum. Odaklanma becerim serbest kalmıştı.

Erken saatlerinde üç saat akış yaşadığım günlerin geri kalanında kendimi rahat, açık ve bir şeylerle ilgilenmeye müsait hissettiğimi fark ettim – kasılma, gerilme ya da telefon açlığı hissetmeden kumsalda yürüyebildiğimi, insanlarla sohbet edebildiğimi, kitap okuyabildiğimi. Akış bedenimi rahatlatıp zihnimi açıyordu sanki – elimden gelenin en iyisini yapmış olduğumu bildiğim için belki. Farklı bir ritme girdiğimi hissediyordum. Dikkat kaybından kurtulmak için dikkat dağınıklığı yaratan unsurlardan kurtulmanın yeterli olmadığını o zaman anladım. Bu kadarı sadece bir boşluk yaratıyor. Dikkat dağınıklığı yaratan unsurları temizleyip yerlerine akış kaynakları koymamız gerekiyor.

Provincetown'da geçirdiğim üç ayda romanım için 92.000 sözcük yazdım. Yazdıklarım berbat olabilirdi, ama pek umrumda değildi açıkçası. Bunun nedenini Provincetown'dan ayrılmamdan kısa bir süre önce, okyanusun içine koyduğum şezlongumun üstünde, deniz ayaklarımı yalarken *Savaş ve Barış*'ın üçüncü cildini bitirdikten sonra anladım. Kitabı kapatırken günün büyük kısmını orada oturarak geçirdiğimi fark ettim. Haftalardır her gün böyle okuyordum. Ve birden şunu düşündüm: Geri geldi! Beynim geri geldi! Beynimin bozulmuş olduğundan, bu deneyin kalıcı hasar görmüş bir kütleden ibaret olduğumu göstereceğinden korkmuştum. Ama şimdi iyileşmenin mümkün olduğunu görüyordum. O rahatlamayla ağladım.

E-postalara hiç geri dönmek istemiyorum, diye düşündüm kendi kendime. Telefonuma dönmek istemiyorum. Nasıl bir zaman kaybı! Nasıl bir hayat kaybı! Hiçbir şeyi bu kadar kuvvetle hissetmemiştim. İnternet gibi cisimsiz bir şeyin ağırlık olarak tarif edilmesi kulağa tuhaf gelebilir, ama o an öyle hissettim – sırtımdaki ağır yükten kurtulmuş gibi.

Hemen sonrasında bu düşüncelerin hepsi beni rahatsız etti, suçluluk hissettim. Bunu yaşadığım yerdeki insanlara anlattığımda kulağa nasıl gelecek, diye düşündüm. Özgürleşme değil, sataşma gibi gelecekti. Evet, uzaklaşmış, mutluluk içinde akışı bulmayı başarmıştım, ama Provincetown'daki ortam tanıdığım insanların hayatından

öylesine farklı, öylesine ayrıcalıklıydı ki, buradan öğrenebilecekleri bir şey var mı acaba diye düşündüm bir süre. Bu deneyimin anlamlı olması için hepimizin bu deneyimleri günlük hayatımıza entegre etmenin yollarını bulabiliyor olmamız gerektiğini fark ettim. Daha sonra, çok farklı bir yerde, bunun nasıl yapılabileceğini öğrendim.

~

Mihaly'ye veda ederken iyi olmadığını görebiliyordum. Gözlerinde bir ağırlık vardı ve yakınlarda hastalandığını söylemişti. Konuşmamızın bir yerinde masasının üstünden ufak bir karınca kafilesi geçmeye başlayınca durup onlara baktı bir süre. Seksenli yaşlarının sonlarındaydı, muhtemelen hayatının sonuna yaklaşıyordu. Ama gözleri parlayarak şöyle dedi: "Geri dönüp bakınca hayatımda yaşadığım en iyi deneyimlerin dağlarda tırmanış yaptığım ... sahiden zor, tehlikeli ama elimden gelen bir şeyle meşgul olduğum zamanlara ait olduğunu görüyorum." Ölüme yaklaşırken pekiştirmeleri –beğenileri ve *retweet*'leri– düşünmüyor insan, diye düşündüm kendi kendime; akış anlarını düşünüyor.

O an hepimizin iki muazzam kuvvet arasında seçim yapma şansı olduğunu hissettim – ya parçalanma, ya akış. Parçalanma sizi küçültüyor, yüzeyselleştiriyor, asabileştiriyor. Akış ise büyütüyor, derinleştiriyor, sakinleştiriyor. Parçalanma bizi büzüyor. Akış ise genişletiyor. Kendime şu soruyu sordum: Yavan ödüller için dans ederek dikkat becerisini körelten bir Skinner güvercini mi olmak istiyorsun, yoksa Mihaly'nin sahiden önem taşıyan bir şey buldukları için konsantre olabilen ressamları gibi mi?

3

Üçüncü Neden:
Fiziksel ve Zihinsel Bitkinliğin Artması

GÖZLERİMİ AÇTIĞIMDA uzaklarda denizin kıyıya vuruşunu duyuyordum önce. Sonra güneşin yatağımı istila ettiğini, beni ışığa boğduğunu hissediyordum. Provincetown'da geçirdiğim her sabah bu esnada vücudumda bir tuhaflık hissediyordum. Bu tuhaflığın ne olduğunu anlamam bir aydan uzun sürdü.

Ergenlik çağını geçtiğimden bu yana uykuyu güçbela ulaşabildiğim, güçbela kurtulabildiğim bir hal olarak düşünmüştüm hep. Sabah birle üç arasında yatağa girer, kamburlaşmış omuzlarıma destek oluştursunlar diye yastıkları bir araya toplardım hemen. Sonra o gün olup biten her şeyin, uyanınca yapmam gereken her şeyin ve dünyada endişe uyandıran her şeyin üstünden geçen zihnimin çıkardığı tıngırtıları susturmaya çalışırdım. Zihnimi içimde kopan bu fırtınadan uzaklaştırmak için dizüstü bilgisayarımda gürültülü bir televizyon programı izlerdim genellikle. Bu bazen uyuştururdu beni, ama daha ziyade huzursuz yeni bir enerji dalgası uyandırırdı ve birkaç saat daha e-posta göndermeye ya da araştırma yapmaya koyulurdum. En nihayetinde çoğu gece bir-iki tane melatonin sakızı alıp kapanma moduna geçtikten sonra sızardım.

Bir zamanlar Zimbabve'de bulunmuş, işlerinin parçası olarak tedavi amacıyla gergedanları bayıltmaları gereken orman bekçileriyle konuşmuştum. Gergedanları çok güçlü bir yatıştırıcı okla vurarak yapıyorlardı bunu. Gergedanların nasıl telaş içinde sendeleyip yere devrildiklerini dinlerken, benim uyuma rutinim de böyle işte, diye düşünmüştüm.

Kimyasal devrilmeden altı-yedi saat sonra yüksek sesli bir alarm ekibi tarafından uyandırılıyordum. Önce BBC'nin Dünyadan Haberler programını çalan bir radyo alarmı günün haberlerinin dehşetiyle sarsıyordu beni; on dakika sonra telefonumdan yüksek sesli bir alarm tıngırtısı geliyor, bundan on dakika sonra başka bir saat alarmı ötmeye başlıyordu. Üç alarmı da duymazdan gelerek uyuma becerim en nihayetinde güçten düşünce, sendeleye sendeleye yataktan kalkıp kendimi ufak bir inek sürüsünü öldürecek güçte kafeine boğuyordum hemen. Bitkinlik uçurumunun kıyısında yaşıyordum sürekli.

Provincetown'da gece olup da ufak daireme geri döndüğümdeyse beni canlandıracak herhangi bir gürültü, dünyanın geri kalanını içeri alacak herhangi bir geçiş kapısı olmuyordu. Bir kitap yığınının yanında duran ufak bir okuma lambası dışında herhangi bir ışık kaynağının bulunmadığı yatak odama gidip yatağa uzanıyordum. Yattığım yerden kitap okuyup günün kasılmalarının yavaş yavaş vücudumu terk ettiğini hissederken bilincim tatlı tatlı kapanıyordu. Banyo dolabına koyduğum melatonin sakızlarını hiç kullanmadığımı fark ettim.

Dokuz saatlik uykunun ardından alarmsız uyandığım bir gün canımın kahve de istemediğini fark ettim. Bu öyle yabancı bir histi ki bir an iç çamaşırlarımla öylece durup mutfaktaki kaynamayan su ısıtıcısına bakakaldım. Sonra ne hissettiğimi anladım nihayet – taptaze uyanmıştım uykudan. Vücudumda ağırlık yoktu. Uyanıktım. Haftalar geçtikçe artık her gün böyle hissettiğimi fark ettim. En son çocukken böyle hissettiğimi hatırlıyordum.

Uzun süredir makine ritminde yaşamaya çalışmıştım – pilim bitinceye kadar gece gündüz devam etmiştim. Şimdiyse güneşin ritmine göre yaşıyordum. Hava kararırken yavaş yavaş gevşeyip dinlenmeye geçiyor, güneş doğunca doğal bir şekilde uyanıyordum.

Vücuduma dair anlayışımda bir değişiklik doğuruyordu bu. Vücudumun normalde izin verdiğimden daha fazla uyku istediğini görebiliyordum şimdi; uyku herhangi bir kimyasal dürtme olmadan geldiğinde rüyalarım da daha canlıydı. Vücudum ve zihnim açılıp tazeleniyor gibiydi.

Yıllardır olmadığı kadar berrak ve uzun süreli düşünebiliyor olmamın bununla bir ilgisi olup olmadığını merak ettim. Vücudumuzun özlemini çektiği –ve çoğu zaman yoksun kaldığı– o uzun süreli gizemli bilinçsizlik hallerinin dikkat becerimizi nasıl etkiliyor olabileceği konusunda mevcut olan en iyi bilimsel kanıtları araştırmaya karar verdim.

~

1981 yılında Boston'daki bir laboratuvarda genç bir araştırmacı, insanları esnemelerle geçen uzun süreler boyunca, geceleri ve ertesi günün tamamında uyanık tutuyormuş. Uyuyakalmalarını önlemesi gerekiyor, bu esnada onlara çeşitli görevler veriyormuş. Toplama işlemi yapmaları, kartları farklı gruplara ayırmaları, hafıza testlerine katılmaları gerekiyormuş. Örneğin onlara bir fotoğraf gösterdikten sonra fotoğraftaki arabanın rengini soruyormuş. Charles Czeisler –uzun boylu, uzun uzuvlu, gözlükleri tel çerçeveli, sesi kalın bir adam– uyku üzerine çalışmaya o âna dek hiç ilgi duymamış. Gördüğü tıp eğitimi esnasında, uyuyan bir insanın zihninin "kapalı" olduğunu öğrenmiş. Çoğumuz da uykuyu böyle görüyoruz – tamamen edilgen bir süreç olarak, önemli bir şeyin olmadığı ölü bir bölge olarak. Işıkları kapalı insanları kim incelemek ister ki, diye omuz silkmiş Charles. Çok daha önemli olduğunu düşündüğü bir şeyi araştırıyormuş o – insan vücudunda belli hormonların günün hangi bölümlerinde salgılandığına ilişkin teknik bir incelemeyle meşgulmüş. Bunun için de insanları uyanık tutmak gerekiyormuş.

Gelgelelim günler ve geceler geçtikçe Charles'ın dikkatini çeken bir şey olmuş ister istemez. Bana Harvard'daki bir sınıfta söylediğine göre, uyanık tutulan insanlar "önce dikkatlerini odaklama becerilerini kaybediyor"muş. Deneklerine çok basit görevler veriyormuş, ama geçen her saatle birlikte bu görevleri gerçekleştirme becerilerini kaybediyorlarmış. Kendilerine daha yeni söylenmiş şeyleri hatırlayamıyor, çok basit kart oyunlarını oynayacak kadar bile odaklanamıyorlarmış. "Performanslarındaki düşüş beni afallattı. Bir hafıza oyununda ortalama performansın yüzde 20-30 düştüğünü söylemek başka, beynin bir şeye yanıt verme süresini on kat artıra-

cak kadar yavaşladığını söylemek başka." Uyanık kalan insanların odaklanma becerisi alaşağı oluyor gibiymiş. Aslına bakılırsa, on dokuz saat aralıksız uyanık kaldığınızda bilişsel yetileriniz sarhoş olmuşsunuz gibi azalır; odaklanamaz, net düşünemez hale gelirsiniz. Bir gece boyunca uyanık tutulup ertesi gün ayakta kalmaya devam eden deneklerin bir şeye yanıt vermesi çeyrek saniye yerine dört, beş, altı saniye sürüyormuş. "Hayret vericiydi," diyor Charles.

Charles meraklanmış. Neden böyle olduğunu sorgulamış. Uyku üstüne çalışmaya başlamış ve sonraki kırk yıl içinde yaptığı önemli keşiflerle bu konuda dünyanın önde gelen isimlerinden biri olmuş. Şu an Boston'daki büyük bir hastanenin uyku sorunları biriminin başında bulunmanın yanı sıra Harvard Tıp Fakültesi'nde ders veriyor, Boston Red Sox takımından ABD Gizli Servisi'ne varıncaya değin herkese danışmanlık yapıyor. Toplum olarak uykuyu günümüzde çok yanlış anladığımıza –ve bu yüzden odaklanma becerimizin tahrip olduğuna– inanmaya başlamış.

Geçen her yılla birlikte bu meselenin daha da aciliyet kazandığı uyarısında bulunuyor Charles. Günümüzde Amerikalıların yüzde 40'ı kronik uyku eksikliği çekiyor, geceleri asgari gereklilik olan yedi saatten az uyuyor. Britanya'nın ise yüzde 23'ü geceleri beş saatten az uyuyor. Sadece yüzde 15'imiz uykudan tazelenmiş hissederek uyanıyoruz. Bu yeni bir durum. Bir kişinin ortalama uyku süresi 1942' den bu yana bir saat azalmış durumda. Geçtiğimiz yüzyılda ortalama bir çocuğun uyku süresi seksen beş dakika azalmış.[1] Uyku kaybının tam ölçeği bilimsel çevrelerde hâlâ tartışma konusu, ama Ulusal Uyku Vakfı'nın hesabına göre uyku süremiz sadece yüz yıl içinde yüzde 20 azalmış durumda.

Bir gün Charles'ın aklına bir fikir gelmiş. Yorgun olduğumuz zamanlarda adına "dikkat kırpışması" (*attentional blink*) dediği bir durumu yaşayıp yaşamadığımızı merak etmiş. Dikkat verme becerinizi başlangıçta bir saniyeden daha az bir süreliğine kaybettiğiniz bir durum bu. Bunun böyle olup olmadığını anlamak için zinde ve yorgun insanlar üstünde çalışmaya başlayan Charles bu insanların göz hareketlerini takip edip neye odaklandıklarını –ve aynı zamanda beyni tarayıp orada neler olup bittiğini– gösteren karmaşık bir tek-

noloji kullanmış. Ve dikkat çekici bir şey keşfetmiş: yoruldukça dikkatinizin sahiden "kırpıştığını" ve bunun basit bir nedeni olduğunu. İnsanlar sizin ya uyanık ya uykuda olduğunuzu düşünüyorlar, ama gözleriniz açık etrafınıza bakarken dahi –farkında olmadan– "lokal uyku" denen bir hale geçebiliyorsunuz, diyor Charles. "Beynin bir kısmının uyanık, bir kısmının uykuda olduğu" bir hal bu. (Uyku beynin bir kısmına özgü olduğu için adına lokal uyku deniyor.) Bu haldeyken uyanık ve zihnen yeterli olduğunuzu sanıyorsunuz – ama değilsiniz aslında. Masanızda oturup uyanık görünüyorsunuz, ama beyninizin bazı kısımları uykuda olduğu için süreğen biçimde düşünemiyorsunuz. Bu haldeki insanlar üstünde çalışırken, "hayret verici biçimde, bazen gözleri açık olmasına rağmen önlerinde duranı göremediklerini" fark etmiş Charles.

Uyku eksikliğinin bilhassa çocuklar üstünde korkunç etkileri olduğunu keşfetmiş. Bu halin yetişkinlerde genellikle uyuşukluk, çocuklarda ise hiperaktiflik yarattığını. "Çocukları kronik bir şekilde uykudan yoksun bırakıyoruz, uyku eksikliğinin tüm belirtilerini gösteriyor olmalarına şaşmamak gerek – bunlardan birincisi de dikkat verememek."

Bu konuda çok sayıda bilimsel inceleme gerçekleştirilmiş ve daha az uyku uyuduğunuzda dikkat becerinizin muhtemelen zarar gördüğüne ilişkin geniş bir görüş birliği oluşmuş durumda. Ben de konu hakkında öncü çalışmalara imza atmış olan sinirbilim ve psikoloji profesörü Roxanne Prichard'la görüşmek için Minneapolis Üniversitesi'ne gittim. 2004 yılında üniversite öğrencilerine tam zamanlı ders vermeye başladığında dikkatini çeken ilk noktanın "genç yetişkinlerdeki bitkinlik" olduğunu söylüyor Roxanne. Amfinin ışıkları kısıldığında çoğu zaman uyuyakalıyor, uyanık kalmak ve herhangi bir şeye odaklanmak konusunda gözle görülür biçimde zorlanıyorlarmış. Bunun üzerine ne kadar uyku uyuduklarını araştırmaya başlamış Roxanne. Tipik bir öğrencinin ortalama uyku düzeyinin muvazzaf bir askerle ya da bebeği yeni doğmuş bir anne/babayla aynı olduğunu keşfetmiş.[2] Sonuçta çoğu "bu uyuma itkisine karşı koymaya çalışıp duruyor. ... Nöral kaynaklarına erişim sağlayamıyorlar"

Öğrencilerine vücutlarının uykuya ihtiyaç duymasının altında yatan bilimi öğretmeye karar vermiş Roxanne. Öğrenciler bitap düşmüş olduklarını biliyorlarmış, ama sorun, "buna ergenlik çağından beri alışık olmaları" imiş. Geçmişte anne babalarının da, büyükanne ve büyükbabalarının da kendilerini uykudan mahrum bıraktıklarını görmüşler. "Bitkinliği ve bu bitkinliği [kafein gibi uyarıcılar yoluyla] tedavi etmeyi normal bir durum olarak görmeye alışarak büyümüşlerdi. Sürekli bitkin olmanın normal olduğunu söyleyen bir akıntıya karşı yüzüyordum yani." Öğrencilere bazı deneyler göstermeye başlamış Roxanne. İnsanların bir şeye –ekranda değişen bir fotoğrafa ya da fırlatılan bir topa– ne kadar zamanda tepki verdiklerini ölçebiliyorsunuz. "Tepki zamanı en düşük olanların en çok uyku uyuyanlar olduğunu" ve ne kadar az uyursanız o kadar az görüp tepki verdiğinizi göstermiş onlara Roxanne. "Dinlenmiş olduğumuzda daha verimli olduğumuzun, bir şeyleri daha az zamanda yaptığımızın" pek çok göstergesinden biri bu. "Ödev yaparken sırf uyanık kalacağım diye beş-altı ekran veya sekme açmak gerekmediğinin."

Charles, Roxanne ve diğer uyku uzmanlarıyla konuştuğumda, evet, durum kötü, ama feci bitap düşen insanlardan, pestili çıkan marjinal bir gruptan bahsediyor bunlar, diye düşündüm önce. Oysa bana tekrar tekrar söylediklerine göre, bu olumsuz etkilerin devreye girmesi için az miktarda bir uyku kaybı yeterli oluyordu. Roxanne on sekiz saat uyanık kaldığınız takdirde –yani sabah 6'da uyanıp gece yarısı uykuya daldığınızda– gün sonunda kanınızda yüzde 0,05 oranında alkol varmış gibi tepki vermeye başladığınızı gösterdi bana. "Üç saat daha ayakta kaldığımızda, yasalarda tanımlanmış sarhoşlukla aynı düzeye geliyoruz," diyor Roxanne. Charles da şöyle açıklıyor: "Pek çok insan 'Bütün gece ayakta kalıyor değilim ki, bir şey olmaz bana' diye düşünüyor, oysa uykumuzdan her gece birkaç saat eksildiğinde, bu her gece böyle devam ettiğinde, bir-iki hafta içinde performansımız bütün gece ayakta kalmışız gibi düşmeye başlıyor. İki gece uyumayınca herkes darmadağın olur – ama aynı noktaya birkaç hafta boyunca her gece dört-beş saat uyuyarak da gelebiliriz." Charles bunları söylerken yüzde 40'ımızın bu eşikte yaşadığını hatırladım.

"İyi uyumadığımızda vücudumuz bunu bir acil durum olarak yorumluyor," diyor Roxanne. "Kendimizi uykudan yoksun bırakınca ölmüyoruz. Az uyumak mümkün olmasa çocuk yetiştiremezdik, değil mi? Kasırgalardan sağ çıkamazdık. Bunu yapabiliyoruz – ama bir bedeli var. Vücudumuz sempatik sinir sisteminin etkisi altına giriyor – şöyle der gibi: 'Eyvah, uykudan yoksun kaldığına göre acil bir durum olmalı, kendini buna hazırlaman için gerekli fizyolojik değişimleri gerçekleştireyim hemen. Kan basıncını artırıyorum.[3] Canın daha çok hazır yemek isteyecek, çabuk enerji için daha çok şeker almak isteyeceksin.[4] Kalp atışının hızını artırıyorum.' Tüm bu değişimler 'Ben hazırım' mesajı veriyor yani." Vücudumuz neden uyanık kaldığını bilmiyor. "Beynimiz boş boş oturup *Schitt's Creek* izlemek için uykudan mahrum kaldığımızı bilmiyor ki. Neden uyumadığımızı bilmiyor beyin – ama sonuç fizyolojik bir alarma geçiş oluyor."

Bu bedensel acil durum halinde beynimiz kısa süreli odaklanmayı düşürmekle kalmıyor. Uzun süreli odaklanma biçimlerine ayırdığı kaynağı da azaltıyor. Uyuduğumuzda zihnimiz gün içinde yaşadıklarımızdan bağlantılar ve örüntüler kurmaya başlar. Yaratıcılığın hayati kaynaklarından biridir bu – çok uyuyan narkoleptik insanların önemli ölçüde daha yaratıcı olması da bundan kaynaklanır.[5] Uyku eksikliği hafızaya da zarar veriyor. Gece yatıp uyuduğunuzda zihniniz gün boyunca öğrendiklerinizi uzun süreli hafızaya aktarmaya başlar.[6] Çocuk ve ergen psikiyatrisi alanında profesör olarak görev yaptığı New York Üniversitesi'nde görüştüğüm Xavier Castellanos'un açıkladığına göre, bir labirenti öğrenmeleri sağlanan sıçanların beyinlerinde aynı gece uyurken neler olup bittiğini gözlemleyebiliyorsunuz.[7] Bunu yaptığınızda labirentteki adımlarının teker teker üstünden geçtiklerini, bunları uzun süreli hafızaya kaydettiklerini görüyorsunuz. Daha az uyuduğunuzda bu daha az gerçekleşiyor ve daha az şey hatırlayabilir oluyorsunuz.

Çocuklar üstünde bu etkiler bilhassa kuvvetli. Uykudan mahrum kalan çocuklarda hemen dikkat sorunları görülmeye başlıyor, çoğu zaman manik bir hal ortaya çıkıyor.[8]

~

İyi bir uykunun getirdiği faydaları birtakım teknik çözümler yoluyla alabildiğime inandım yıllarca. Bunlardan en barizi kafeindi. Bir defasında Elvis'le ilgili uydurma olduğu neredeyse kesin bir hikâye duymuştum – hayatının son yıllarında doktorunun onu damarlarına kafein enjekte ederek uyandırdığını. Bunu duyduğumda "Ne kötü" dememiş, "Bana da böyle bir doktor lazım" diye düşünmüştüm. Evet, yeterince uyku uyumuyorum, ama kahve, Coke Zero ve Red Bull'la telafi ediyorum bunu, diye düşündüm yıllarca. Bunları içerken aslında ne yaptığımı Roxanne açıkladı bana. Gün boyunca beynimizde adenozin adında bir kimyasal birikiyor ve uykumuz geldiğinde bize haber veriyor. Kafein ise adenozin düzeyini algılayan reseptörü bloke ediyor. "Benzin göstergesinin üstünü kapatmaya benzetiyorum ben bunu. Kendimize daha çok enerji veriyor değiliz – ne kadar boşaldığımızın farkına varmıyoruz sadece. Kafeinin etkisi geçtiğinde de iki kat yorulmuş oluyoruz."

Ne kadar az uyursanız dünya da o ölçüde bulanıklaşıyor her bakımdan – anlık odaklanma beceriniz, derinlemesine düşünüp bağlantılar kurma beceriniz ve hafızanız bakımından. Toplumumuzda başka hiçbir şey değişmiyor olsaydı bile uyku süremizdeki bu azalmanın odaklanma ve dikkat becerimizde gerçek bir kriz yaşandığını kanıtlamak için tek başına yeterli olduğunu söylüyor Charles. "Bu süreci görüp de durduramamak çok üzücü," diyor. "Gerçekleşmekte olan bir kazayı seyretmek gibi."

Konuştuğum uzmanların hepsi dikkat becerimizdeki azalmanın kısmen bu dönüşümden kaynaklandığını söyledi. Dr. Sandra Kooij yetişkinlerde görülen DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) konusunda Avrupa'nın önde gelen uzmanlarından biri; onunla Lahey'de gerçekleştirdiğim görüşmede bana doğruca şunları söyledi: "Batı toplumunda bir miktar DEHB var, çünkü hepimiz uyku eksikliği çekiyoruz. Büyük bir mesele bu. Ve bizim için sonuçları var. Hepimiz telaş içindeyiz, fevri davranıyoruz, trafikte çabuk sinirleniyoruz. Nereye baksanız bunu görüyorsunuz. ... Laboratuvarlarda incelenip kanıtlanmış bir şey bu: Siz açık seçik düşün-

düğününüzü sanıyorsunuz, ama öyle değil aslında. Kafanız olabileceğinden çok daha bulanık." Sonra da ekledi: "Daha iyi uyuduğumuzda bir sürü sorun –huysuzluk, obezite, konsantrasyon sorunları– hafifliyor. ... Epey bir hasarı onarıyor uyku."

~

Tüm bunları öğrenirken birtakım bariz sorular uyandı kafamda. Bunlardan ilki: Uyku eksikliği odaklanma becerimize neden bu ölçüde zarar veriyor? İlginçtir, görece yeni bir araştırma sorusuymuş bu. Roxanne'in dediğine göre: "1998 yılında tezim için uyku konusuna odaklanmayı seçtiğimde uykunun ne işe yaradığına dair çok fazla araştırma yoktu. Ne olduğunu hepimiz biliyorduk, hepimiz uyuyorduk ... ama esrarlı bir şeydi. Hayatımızın üçte birini dünyayla ilişki kurmadan uykuda geçiriyoruz. ... İsraf gibi görünüyor bu gizem."

Charles'a gençliğinde uyku üstüne çalışmanın anlamı olmadığı, zira uykunun edilgen bir süreç olduğu söylenmiş – oysa o uykunun son derece etkin bir süreç olduğunu öğrenmiş. Uykuya daldığınızda beyninizde ve vücudunuzda bir sürü faaliyet meydana geliyor – düzgün çalışmanız ve odaklanmanız için elzem faaliyetler bunlar. Örneğin uyku esnasında beyniniz gün içinde biriken atıktan arındırıyor kendini. "Yavaş dalga uykusu esnasında daha fazla açılan beyin-omurilik sıvısı kanalları yoluyla beynimizdeki metabolik atık temizleniyor," diyor Roxanne. Her gece uykuya daldığınızda beyniniz suya benzer bir sıvıyla durulanıyor. Bu beyin-omurilik sıvısı beynin tamamına yayılıyor, toksik proteinleri söküp dışarı atılmak üzere karaciğerinize taşıyor. "Üniversite öğrencileriyle konuşurken buna beyin hücresi kakası diyorum. Odaklanma konusunda sorun yaşamamızın sebebi bu kakanın birikmesi olabilir," diyor Roxanne. Yorgun olduğumuzda "akşamdan kalma gibi hissetmemizin" açıklaması bu olabilir – düpedüz toksinlerle tıkanmış oluyoruz.

Beyin yıkamanın bu olumlu hali ancak uykuda meydana gelebiliyor. Rochester Üniversitesi'nden Dr. Maiken Nedergaard gerçekleştirdiği bir söyleşide şöyle diyor: "Beynin kullanabildiği enerji sınırlı ve iki farklı işlev durumu arasında seçim yapması gerekiyor an-

laşılan – ya uyanıklık ve farkındalık, ya da uyku ve temizlik. Evde parti vermek gibi düşünebilirsiniz bunu. Ya konukları eğlendireceksiniz ya da evi temizleyeceksiniz, aynı anda ikisini birden yapamazsınız."[9] Bu gerekli temizlik sürecinden geçmeyen bir beyinde tıkanıklık artıyor, konsantrasyon becerisi azalıyor. Az uyuyan insanlarda uzun vadede bunama görülmesi riskinin daha fazla olmasının bundan kaynaklandığından şüphelenen biliminsanları var. Uyurken, diyor Roxanne, "onarım yapıyoruz"

Yine uykuda meydana gelen diğer bir şey de enerji düzeylerinizin dengelenip tazelenmesi. "Prefrontal korteks beynimizin yargı bölgesi ve uyku eksikliğine de bilhassa hassas bir bölge gibi görünüyor. Bir gece bile az uyuduğumuzda o bölgede beynin temel enerji kaynağı olan glikozun kullanılmadığını görüyoruz. Orası buz kesiyor adeta," diyor Charles. Enerji kaynaklarınız yenilenmediğinde de net düşünemez oluyorsunuz.

Ama benim için uyurken meydana gelen en ilginç süreç rüya görmemiz – ve bunun da önemli bir işlevi olduğunu öğrendim. Montreal'de psikiyatri profesörü olan Tore Nielsen'le görüşmeye gittim. İnsanlara rüya gibi bir işi olduğunu söyleyip ne iş yaptığını tahmin etmelerini istiyormuş sık sık. Sonra da sıralanan çeşitli mesleklerin –araba yarışçısı? çikolata tadımcısı?– ardından onlara Montreal Üniversitesi'ndeki Rüya Laboratuvarı'nın başında olduğunu söylüyormuş. Tore'nin bana söylediğine göre, bazı biliminsanları "rüya görmenin uyanık halde karşılaşılan olaylara duygusal olarak uyum sağlamaya katkıda bulunduğuna" inanıyormuş. Stres yaratan anlara rüyalarınızda geri dönebiliyorsunuz, ama stres hormonlarının baskınına maruz kalmadan. Aynı biliminsanları bunun stresle baş etmeyi zaman içinde kolaylaştırabileceği kanaatindeymiş – ki bunun odaklanmayı kolaylaştırdığını biliyoruz. Bu teoriye destek oluşturan kanıtların yanı sıra ters düşen kanıtlar da bulunduğunu, emin olmak için daha öğrenilmesi gereken şeyler olduğunu vurguluyor Tore.

Bu teori doğruysa bir sorunumuz var demektir – çünkü toplum olarak gitgide daha az rüya görüyoruz. Rüyalar hızlı göz hareketli uyku (REM uykusu) diye bilinen safhada meydana geliyor çoğunlukla. "En uzun ve yoğun REM dönemleri uyku döngüsünün yedinci

ve sekizinci saatlerine doğru meydana geliyor. Yani uykunuzu beş-altı saatle sınırlıyorsanız o uzun, yoğun REM dönemlerini yaşamıyor olmanız kuvvetle muhtemel," dedi Tore. O bunları söylerken, bir toplumun ve kültürün rüya görmeye zaman ayıramayacak kadar çılgın bir koşuşturmaca içinde olmasının nasıl bir anlamı olduğunu düşündüm.

~

Gerginlik ve uykusuzluk içinde ilaçlarla –melatoninle, alkolle, Ambien'la– kendini bayıltmaya yönelen insanların sayısı gitgide artıyor. Dokuz milyon Amerikalı –yetişkin nüfusun yüzde 4'ü– reçeteli uyku ilacı kullanırken, çok daha fazlası benim de yıllarca yaptığım gibi reçetesiz satılan ilaçlara başvuruyor. Oysa Roxanne'in dosdoğru söylediğine göre, "kimyasallar yoluyla uyunan uyku aynı uyku değil". Unutmayın – beyninizin ve vücudunuzun bir sürü şey yaptığı etkin bir süreç uyku. İlaçlı veya alkollü uykuda bunların birçoğu gerçekleşmiyor ya da çok daha az gerçekleşiyor. Uykuyu yapay yoldan davet etmenin farklı etkileri olabiliyor. 5 mg melatonin –ABD'de genellikle reçetesiz satılan standart doz– "melatonin reseptörlerini patlatma tehlikesi" doğuruyor, diyor Roxanne, ki bu da uyumayı çok daha güçleştirecek bir şey.

Daha güçlü ilaçların daha büyük etkileri oluyor. Ambien gibi reçeteli yatıştırıcılar konusunda şöyle bir uyarıda bulunuyor Roxanne: "Uyku bir sürü nörotransmiter arasında çok önemli bir denge; bunlardan birini yapay yoldan şişirdiğimizde o uykunun dengesi değişiyor." Bu yolla daha az REM uykusu alıp daha az rüya görmeniz, böylece bu hayati safhanın tüm faydalarından mahrum kalmanız çok muhtemel. Gün boyu mahmurluk yaşamanız çok muhtemel – uyku ilaçlarının pek çok nedenden ölme riskinizi artırmasının nedeni de bu: Trafik kazası yapma ihtimaliniz artıyor, örneğin.[10] "Ameliyat olup da sonrasında anestezinin etkisinden çıkarken," diyor Roxanne, "oooh, kendimi taptaze hissediyorum" demiyorsunuz. Kendinizi bayıltmak da hafif bir anestezi almak gibi. Vücudunuz ihtiyaç duyduğu dinlenmeden, temizlenmeden, tazelenmeden ve rüyalardan yoksun kalıyor.

Roxanne uyku ilaçlarının yerinde kullanımları olduğunu söylüyor – örneğin sarsıcı bir kaybın ardından kısa bir süre uyku ilacı almanın makul olabileceğini. Ama "uykusuzluğun çözümü kesinlikle bu değil," diyor; bundan dolayı doktorların uzun süreli kullanım için uyku ilacı yazmamaları gerekiyor.

~

Uyku konusunda ne kadar sorunlu hale geldiğimizin göstergelerinden biri de, bu kriz konusunda bizi en çok uyarması gereken insanların –doktorların– lisanslarını almak için uykusuz kalmak zorunda olmaları. Tıp eğitiminin parçası olarak doktorların yirmi dört saatlik zorlu nöbetler tutmaları gerekiyor – *24* adlı dizide Kiefer Sutherland'in canlandırdığı, terörist peşinde koşmaktan uyku uyuyamayan karakterden esinle "Jack Bauer çekmek" deniyor bu nöbetlere. Hastalarını tehlikeye atan bir uygulama bu. Ama uyku hakkında en bilgili olması gereken insanların dahi akıl mantık sınırlarının ötesinde uykusuz kalmayı fetişleştirdiği bir kültür haline gelmiş durumdayız.

~

Sorduğum ikinci soru şu oldu: Uyku eksikliği bu kadar zararlı olduğuna ve bunu hepimiz bir düzeyde biliyor olduğumuza göre, neden daha az uyuyoruz? En temel ihtiyaçlarımızdan birinden neden vazgeçiyor olabiliriz?

Bu konu hakkında büyük bir bilimsel tartışma mevcut ve pek çok etmen rol oynuyor gibi görünüyor. Bunlardan bazıları kitabın ilerleyen bölümlerinde karşınıza çıkacak. Beklenmedik bir etmen fiziksel ışıkla olan ilişkimiz. Bu konuyla ilgili önemli keşiflerden bazılarını Charles yapmış. On dokuzuncu yüzyıla değin hemen her insanın hayatını şekillendiren başlıca unsur güneşin doğuşu ve batışıydı. Doğal ritimlerimiz de buna uygun şekilde evrildi – hava aydınlandığında bir enerji patlaması yaşarken, karanlık bastıktan sonra uykumuz geliyordu. İnsanlık tarihinin neredeyse tamamında bu döngüye müdahale etme becerimiz çok sınırlıydı – ateş yakabiliyorduk, o kadar. Bunun sonucunda ışığın değişimine duyarlı bir varlık olarak evrildi insan, diyor Charles, tıpkı suyosunu ve hamamböceği gibi.

Ama elektrikli ampulün icadıyla birlikte maruz kaldığımız ışığı kontrol etme gücü kazandık birdenbire – ve iç ritmimizi bozmaya başladı bu güç.

Bariz bir örnek: Güneş batmaya başladığında enerji artışı – Charles'ın tabiriyle "zindelik kabarması"– yaşayacak şekilde evrilmişiz. Atalarımızın çok işine yaramış bu. Dışarıda kamp yaptığınızı ve güneşin batmaya başladığını hayal edin – o an gelen bir zindelik hissi çok faydalı olacak, hava fazla kararmadan çadırınızı kurmanızı sağlayacaktır. Keza atalarımız da tam ışık azalırken bir enerji patlaması yaşıyor, bu sayede güven içinde kabilelerinin yanına dönüp o günün işlerini bitirebiliyorlardı. Oysa biz bugün ışığı kontrol edebiliyoruz. Günbatımının ne zaman olacağına biz karar veriyoruz. Yatmaya karar verdiğimiz âna kadar etraftaki parlak ışıkları açık tutuyorsak ya da yatakta yatarken telefonumuzdan televizyon izliyorsak, bunları kapattığımız anda fiziksel bir süreci tetikliyoruz kazara – bu ani ışık azalmasının günbatımı olduğunu düşünen vücudumuz mağaramıza geri dönmemize yardımcı olmak için taze bir enerji dalgası oluşturuyor.

"Bu zindelik kabarması güneşin batmasından iki-üç saat önce olacağı yerde gece saat onda, on birde, on ikide meydana geliyor," diyor Charles. "Yatıp yatmamaya karar vereceğimiz noktada bir zindelik kabarması yaşıyoruz. Sonra sabah kalkınca perişan halde oluyoruz. Ertesi gün daha çok uyuyacağım diye yeminler ediyoruz, ama ertesi akşam da yorgun olmuyoruz," çünkü yine yatakta televizyon izleyip aynı süreci tetikliyoruz. "Bu kabarma çok güçlü olduğu için 'İyiyim ya,' diyoruz, sabahki halimizi tamamen unutuyoruz." Charles'ın –başka bir söyleşide– söylediğine göre: "Ne zaman bir ışık yaksak uykumuzu etkileyen bir ilaç alıyoruz farkında olmadan."[11] Günbegün devam ediyor bu durum. "Uyku eksikliği salgınında önemli bir etmen bu – gitgide daha geç saatlere kadar ışığa maruz bırakıyoruz kendimizi." Nitekim Amerikalıların yüzde 90'ı yatmadan önceki bir saat içinde parlak bir elektonik ekrana bakıyor – ve tam da bu süreci tetikliyor. Elli yıl öncesine kıyasla on kat daha fazla yapay ışığa maruz kalıyoruz bugün.[12]

Cape Cod'da çok daha iyi uyumamın nedenlerinden biri bu

doğal ritme geri dönmüş olmam olabilir mi, diye düşündüm. Provincetown'da güneş batınca kasaba feci kararıyordu ve yaşadığım kıyı evinin civarında hemen hiç yapay ışık yoktu, doğru dürüst sokak lambası bile yoktu. Daha önce yaşadığım her yerde gökyüzünü aydınlatan hava kirliliğinin o turuncu pusundan eser yoktu burada, ayın ve yıldızların yumuşak ışığı vardı sadece.

~

Ne var ki içinde bulunduğumuz uyku krizini ancak daha geniş bir bağlam içinde anlayabileceğimizi söylüyor Charles. İlk bakışta yaptığımız şey delice görünüyor: "Çocukları gıdadan mahrum bırakmayız. Aklımızdan bile geçmez bu. Peki niye uykudan mahrum bırakıyoruz onları?" Ama daha geniş bir tablonun parçası olarak gördüğünüzde, iç karartıcı da olsa bir mantığa kavuşuyor bu. Tüketim kapitalizmi değerlerinin hâkim olduğu bir toplumda uykunun büyük bir sorun olduğunu söylüyor Charles. "Uykuda olduğumuzda para harcamıyor, yani hiçbir şey tüketmiyoruz. Herhangi bir ürün de üretmiyoruz. [2008'deki] son resesyon esnasında küresel üretimin yüzde bilmem kaç azaldığından, tüketimin yavaşladığından bahsediliyordu. Herkes [eskiden olduğu gibi] fazladan bir saat uyuyacak olsa o bir saati Amazon'un sitesinde geçiremeyiz. O bir saatte bir şeyler satın almıyor oluruz." Sağlıklı ölçüde uyku uyumaya geri dönmemiz –benim Provincetown'da yaptığımı herkesin yapması– "ekonomik sistem için bir deprem etkisi yaratır," diyor Charles. "Çünkü ekonomik sistemimiz insanları uykudan yoksun bırakmaya bağımlı hale gelmiş durumda. Bunun dikkat becerisinde yarattığı arızalar ikincil bir zarar sadece. Ticaretin bedeli." Bu noktanın ne kadar önemli olduğunu bu kitabı yazmayı bitirirken anladım ancak.

~

Tüm bunlardan uyku hakkında son bir soru doğuyor: Bu krize nasıl çözüm bulabiliriz? Çözümün birkaç katmanı var. Bunlardan ilki kişisel, bireysel katman. Charles uyumadan önce maruz kaldığımız ışık miktarını ciddi ölçüde sınırlamamız gerektiğini söylüyor. Yatak odamızda hiçbir yapay ışık kaynağı olmaması, yatmadan önceki en

az iki saat boyunca da ekranların mavi ışığından uzak durmamız gerektiğini düşünüyor.

Uyku uzmanlarının hepsi telefonlarımızla ilişkimizin de değişmesi gerektiğini söylüyorlar. Roxanne telefonlarımızın birçoğumuz için "bebeğimiz gibi" olduğunu belirtiyor. "Taze ebeveynler olarak da bu varlık için tetikte olmamız gerektiğini hissediyoruz. Ona dikkat etmemiz gerektiği için pek derin uyumuyoruz. Çağrı bekleyen itfaiyeciler gibiyiz." Bir şey oldu mu acaba diye gerginlik içindeyiz sürekli. Telefonunuzu geceleri başka bir odada, görüp duyamayacağınız bir yerde şarja bırakmanız gerektiğini söylüyor Roxanne. Dahası yatak odanızın uygun sıcaklıkta –serin, neredeyse soğuk– olması gerekiyor. Çünkü uykuya dalmanız için vücudunuzun çekirdeğinin soğuması gerekiyor; sıcaklık yüksek olduğunda bu soğuma daha uzun sürüyor.

Faydalı (ve nispeten malum) ipuçları bunlar – ama konuştuğum uzmanların hepsinin kabul ettiği gibi, çoğu insan için yeterli değiller. Bize sürekli stres ve uyarım pompalayan bir kültür içinde yaşıyoruz. İnsanlara tüm bunları anlatıp uzun bir uykunun sağlık açısından ne kadar faydalı olduğunu açıkladınız diyelim; size hak verecek ama sonra şöyle diyecekler: "Önümüzdeki yirmi dört saat içinde yapmam gerekenleri sıralayayım ister misin? Bir de dokuz saati uyuyarak mı geçireceğim?"

Odaklanma becerimizi artırmak için yapmamız gerekenleri öğrendikçe belirgin bir paradoks içinde yaşadığımızı fark ettim. Yapmamız gerekenlerin birçoğu o kadar bariz ve alelade şeyler ki: yavaşlamak, aynı anda tek bir iş yapmak, daha fazla uyumak. Bunların doğru olduğunu bir düzeyde hepimiz biliyoruz, ama tam tersi yönde hareket ediyoruz: daha çok hız, daha çok o işten bu işe geçmeler, daha az uyku. Ne yapılması gerektiğine dair bilgimiz ile ne yapabileceğimize dair hissettiklerimiz arasındaki uçurumda yaşıyoruz. Yani hayati soru şu: Bu uçurumun nedeni ne? Dikkat becerimizi artıracak olan bu bariz şeyleri neden yapamıyoruz? Bizi durduran kuvvetler hangileri? Yolculuğumun kalan kısmını büyük ölçüde bu soruların yanıtlarını aramakla geçirdim.

4

Dördüncü Neden: Uzun Süreli Okumanın Kaybolması

PROVINCETOWN'IN batı yakasında Tim's Used Books adında nefis bir kitapçı var. İçeri girdiğinizde dört bir yana istiflenmiş eski kitaplardan yayılan küf kokusu karşılıyor sizi. O yaz okuyacak bir kitap daha almak için neredeyse günaşırı uğradığım bir yer oldu burası. Kasada çok zeki bir genç kadın duruyordu; onunla sohbet etmeye başlamıştım. Her geldiğimde elinde farklı bir kitap olduğunu fark ettim – bir gün Vladimir Nabokov, bir gün Joseph Conrad, bir gün Shirley Jackson. Çok hızlı okuyorsun, dedim. Yo, hayır, diye cevap verdi, kitapların bir-iki bölümünü okuyabiliyorum sadece. Öyle mi, neden, diye sordum. Odaklanamıyorum galiba, dedi. Etrafı bugüne kadar yazılmış en iyi kitaplarla çevrili, bol bol zamanı ve okuma arzusu olan zeki bir kadın duruyordu karşımda – ama bir-iki bölüm okuduktan sonra dikkati arızalı bir motor gibi teklemeye başlıyordu.

Tanıdığım pek çok kişiden aynı şeyi duydum. Otuz yılı aşkın süredir *Los Angeles Times* gazetesinde kitap eleştirmeni ve editör olarak çalışan David Ulin'le ilk tanıştığımızda, uzun süreli derin okuma yapma kabiliyetini kaybetmiş olduğunu, çünkü ne zaman bir kitabın başına oturmaya kalksa çevrimiçi sohbetin cazibesine kapılıp durduğunu söylemişti. Bütün hayatı kitaplar olan, çok zeki bir adamdı bunu söyleyen. Durum endişe vericiydi.

Zevk için kitap okuyan Amerikalıların oranı kaydedilmiş en düşük seviyesinde şu an. Temsili örneklem olarak 26.000 Amerikalı üstünde incelemelerde bulunan ABD Zaman Kullanım Anketi'ne gö-

re, 2004 ile 2017 arasında zevk için kitap okuyan erkeklerin oranı yüzde 40, kadınların ise yüzde 29 azalmış.[1] Kamuoyu araştırma şirketi Gallup'ın verilerine göre, yılda tek bir kitap bile okumayan Amerikalıların oranı 1978 ile 2014 arasında üç katına çıkmış.[2] Amerikalıların yaklaşık yüzde 57'si tipik bir yılda tek bir kitap bile okumuyor şu an. Hatta 2017 yılına gelindiğinde ortalama bir Amerikalı günde 17 dakikasını kitap okumaya ayırırken,[3] 5,4 saatini telefon başında geçirmeye başlamış.[4] Girift edebi kurmacalar bilhassa ağır bir darbe almış. Modern tarihte ilk defa Amerikalıların yarısından azı zevk için edebiyat kitapları okuyor bugün.[5] Daha az araştırılmış olsa da benzer trendler Britanya ve diğer ülkeler için de geçerli görünüyor:[6] 2008 ile 2016 yılları arasında roman piyasası yüzde 40 küçülmüş. Ciltsiz kurmaca kitap satışı tek bir yılda –2011– yüzde 26 azalmış.[7]

Mihaly Csikszentmihalyi insanların hayatlarında yaşadıkları en basit ve yaygın akış biçimlerinden birinin kitap okumak olduğunu keşfetmişti – ve dikkat dağınıklığının hâkim olduğu günümüz kültürü içinde o da diğer akış biçimleri gibi ketlenmeye maruz kalıyor. Bunu çok düşündüm. Kitap okumak çoğumuz için yaşadığımız en derin odaklanma biçimini oluşturuyor – tek bir konuya sakin sakin saatler ayırıyor, zihninizde demlenmesine izin veriyorsunuz. İnsan düşüncesinde son 400 yılda meydana gelmiş en derin gelişmelerin anlaşılıp açıklandığı mecra burası. Ve bu deneyim ortadan kaybolmaya başlamış durumda.

Provincetown'da daha fazla okuduğum gibi, farklı şekilde okuduğumu da fark ettim. Seçtiğim kitaplara çok daha derinlemesine gömülüyordum. Çok uzun süre, bazen bütün gün içlerinde kayboluyordum – ve okuduklarımın çok daha fazlasını anladığımı ve hatırladığımı hissediyordum. Kumsaldaki o şezlongda üst üste okuduğum kitaplarla, dünyanın dört bir yanında mekik dokuduğum önceki beş yıldan daha fazla seyahat etmiş gibiydim: Napolyon savaşlarındaki savaş alanlarında çarpışmış, ABD'nin Derin Güney'inde köleleştirilmiş, oğlunun öldürüldüğü haberini duymamak için çırpınan İsrailli bir anne olmuştum. Bunu düşünürken on yıl önce okuduğum bir kitap aklıma geldi: Nicholas Carr imzalı *Yüzeysellik* – gittikçe büyüyen dikkat krizinin hayati bir boyutuna dikkat çekerek çığır aç-

mış bir kitaptı bu. İnternete göç ederken okuma şeklimizin değişmekte olduğunu söylüyordu bu kitap. Ben de Carr'ın faydalandığı uzmanlardan birini görmeye gittim ve o zamandan bu yana neler öğrendiğini sordum.

Anne Mangen Norveç'teki Stavanger Üniversitesi'nde okuryazarlık alanında profesör olarak görev yapıyor. Konu üzerine yirmi yılı kapsayan araştırmalarında hayati bir şeyi kanıtladığını söyledi bana. Dediğine göre kitap okumak bizi belli bir şekilde okumaya alıştırıyormuş – çizgisel bir şekilde, bir süreliğine tek bir şeye odaklanarak okumaya. Ekrandan okumanın ise bizi farklı bir şekilde okumaya alıştırdığını keşfetmiş Anne – bir şeyden diğerine atlayıp zıplayarak okumaya. Gerçekleştirdiği çalışmalarda, ekrandan okurken "göz gezdirmeye ve taramaya daha yatkın olduğumuzu" görmüş – ihtiyacımız olanı almak için ekrandaki enformasyonun üstünde hızla göz gezdirdiğimizi. Ama yeterince uzun bir süre böyle okuduğumuzda, "bu tarama ve göz gezdirme bulaşıcı hale geliyor. Kâğıt üstünde yazılı olanları okuma şeklimizi de etkilemeye, belirlemeye başlıyor. ... Varsayılan okuma şekli haline geliyor". Provincetown'a gelip de Dickens okumaya çalışırken fark ettiğim şey buydu tam da: Dickens'ın önünden koşturur halde bulmuştum kendimi; haber metni okuyor, önemli noktaları kapmaya çalışıyordum sanki.

Okumayla farklı bir ilişkinin doğmasına yol açıyor bu. Okumak keyifli bir şekilde başka dünyalara gömülüp gitme biçimi olmaktan çıkıp, kalabalık bir süpermarkette ihtiyacınız olanı alıp hemen dışarı çıkmak için koşturmaya benzer hale geliyor. Bu dönüşümle –ekran okuma tarzının kitap okumaya sızmasıyla– birlikte kitap okumanın bazı hazları kayboluyor, kitapların cazibesi azalıyor.

Bunun başka zincirleme etkileri de oluyor. Anne insanların iki gruba ayrıldığı, aynı enformasyonun bir gruba basılı kitap, diğerine ekran yoluyla verildiği çalışmalar gerçekleştirmiş.[8] Sonrasında herkese okudukları hakkında sorular sorulmuş ve insanların ekrandan aldıklarının daha azını anladığı ve hatırladığı ortaya çıkmış. Bugün bu konuda gerçekleştirilmiş elli dört çalışmadan doğmuş olan geniş bir bilimsel kanıt havuzu oluşmuş durumda;[9] buna "ekran dezavantajı" dendiğini söylüyor Anne. Kitaplar ile ekranlar arasında ortaya

çıkan bu anlama açığı o kadar yüksek ki okuduğunu anlama konusunda ilkokul çocuklarının bir yılda gösterdiği gelişimin üçte ikisine karşılık geliyor.[10]

Anne bunları anlatırken kitap okumanın inişe geçmesinin kimi yönlerden dikkat becerimizde meydana gelen körelmenin belirtilerinden, kimi yönlerdense nedenlerinden biri olduğunu fark ettim – kitaplardan ekranlara kaydıkça kitapların beraberinde getirdiği daha derinlemesine okuma yapma kapasitemizin bir kısmını kaybetmeye başladık, bundan dolayı da daha az kitap okur olduk. Kilo aldığınızda egzersiz yapmanın gitgide daha zor gelmesi gibi bu durum. "Uzun metin okuma becerimizi", "zihni zorlayan metinlerle baş etmemizi sağlayan bilişsel sabrı, dayanıklılığı ve beceriyi" kaybetmeye başladığımızdan endişelendiğini söylüyor Anne. Harvard' da görüştüğüm kişilerden biri olan bir profesör, öğrencilerine çok kısa kitapları okutmakta bile zorlandığı için yerine podcast'leri ve YouTube videolarını kullandığını söylemişti. Ki burası Harvard. Bu derinlemesine odaklanma biçiminin böyle bir hızla ve bu ölçüde azaldığı bir dünyanın başına neler geleceğini merak etmeye başladım. Düşünmenin en derin tabakası gitgide daha az insanın erişebildiği, opera veya voleybol gibi sadece ufak bir azınlığın ilgisini çeken bir şey haline geldiğinde neler olacak acaba?

~

Aklımda bu gibi sorularla Provincetown sokaklarında gezinirken, daha önce hiç anlamadığımı yeni fark ettiğim meşhur bir fikri tekrar düşünürken buldum kendimi – Nicholas Carr'ın da kitabında farklı bir şekilde kafa yorduğu bir fikirdi bu.[11] 1960'larda Kanadalı profesör Marshall McLuhan televizyonun ortaya çıkışının dünyayı görme tarzımızı dönüştürdüğünden bahsedip durmuştu. Çok derin, çok köklü oldukları için söz konusu değişimleri görmenin zor olduğunu söylemişti. Bu fikri "Araç mesajdır" cümlesiyle özetlemeye çalışmıştı.[12] Bununla şöyle bir şey kastetmişti bence: Yeni bir teknoloji ortaya çıktığında bunu bir boru gibi düşünüyoruz – birisi bir ucundan enformasyon döküyor, biz de diğer uçtan o enformasyonu filtresiz olarak alıyoruz. Ama öyle değil aslında. Ortaya çıkan her yeni

araç ya da mecra –basılı kitap, televizyon, Twitter– ile birlikte gözünüze kendine özgü renkleri ve mercekleri olan yeni bir gözlük takıyorsunuz adeta. Her gözlük dünyayı farklı görmenize yol açıyor.

Örneğin televizyon seyretmeye başladığınızda, herhangi bir televizyon programının –*Çarkıfelek* ya da *The Wire*– mesajını özümsemeden önce, dünyayı televizyon gibi şekillenmiş olarak görmeye başlıyorsunuz. Bundan dolayı, ortaya çıkan her yeni aracın/mecranın –insanlar için yeni bir iletişim yolunun– içinde gömülü bir mesaj bulunduğunu söylüyor McLuhan. Bizi usulca dünyayı yeni kurallara göre görmeye itiyor her yeni mecra. Enformasyonun size nasıl ulaştığının ulaşan enformasyondan daha önemli olduğunu öne sürüyor McLuhan. Televizyon size dünyanın hızlı olduğunu, yüzeyler ve görünüşlerle ilgili olduğunu, dünyadaki her şeyin aynı anda meydana geldiğini öğretiyor.

Sosyal medyadan kaptığımız mesajın ne olduğunu ve basılı kitaplardan kaptığımız mesajdan ne farkı olduğunu düşündürdü bunlar bana. Önce Twitter'ı düşündüm. Twitter'a giriş yaptığınızda –Donald Trump da olsanız, Bernie Sanders da olsanız, Bubba the Love Sponge da olsanız– o mecra üstünden aldığınız ve takipçilerinize gönderdiğiniz bir mesaj oluyor. Ne gibi bir mesaj bu? Birincisi: Hiçbir şeye uzun süre odaklanmamalısın. Dünya 280 karakterden oluşan kısa, basit ifadelerle anlaşılabilir ve anlaşılmalı. İkincisi: Dünya çok çabuk yorumlanmalı ve anlaşılmalı. Üçüncüsü: İnsanların hemen seninle hemfikir olmasından, kullandığın kısa, basit, hızlı ifadelere alkış tutmasından daha önemli bir şey yok. Başarılı ifade bir sürü insanın hemen alkış tuttuğu, başarısız ifade ise insanların görmezden geldiği ya da ayıpladığı bir ifade. *Tweet* atarken, daha herhangi bir şey söylemeden önce, bu üç öncüle katıldığınızı söylemiş oluyorsunuz bir düzeyde. Bu gözlükleri takıp dünyaya öyle bakmaya başlıyorsunuz.

Peki ya Facebook? Bu mecranın mesajı ne? Öncelikle şu gibi: Hayatınız başkalarına sergilenmesi için var olan bir şey, her gün arkadaşlarınıza hayatınızın öne çıkan anlarını düzeltilmiş, elden geçirilmiş halleriyle göstermeye çalışmalısınız. İkincisi: Önemli olan, insanların dikkatle seçtiğiniz, elden geçirdiğiniz ve işlemek için ha-

yatınızı harcadığınız bu öne çıkan anları hemen beğenip beğenmemesi. Üçüncüsü: Bir kişinin hayatının bu öne çıkan anlarına düzenli olarak bakıyorsanız, o kişi de sizinkilere bakıyorsa "arkadaş"sınız demektir – arkadaşlığın anlamı budur.

Peki ya Instagram? Birincisi: Önemli olan dışarıdan nasıl göründüğünüz. İkincisi: Önemli olan dışarıdan nasıl göründüğünüz. Üçüncüsü: Önemli olan dışarıdan nasıl göründüğünüz. Dördüncüsü: Önemli olan dışarıdan görünüşünüzün insanlar tarafından *beğenilip beğenilmediği*. (Bunu öylesine ya da kinayeyle söylüyor değilim: Sitenin mesajı bu sahiden.)

Sosyal medyanın bana kendimi dünyadan ve kendimden bu kadar kopuk hissettirmesinin başlıca nedenlerinden birinin ne olduğunu fark ettim. Bu fikirlerin –söz konusu mecralara içkin mesajların– hepsi yanlış bence. Twitter'ı düşünelim. Dünya aslında karmaşık bir yer. Bu karmaşıklığı doğru dürüst yansıtabilmek için genellikle tek bir şeye ciddi bir süre odaklanmanız ve uzun uzadıya konuşacak bir alanınız olması gerekiyor. Söylemeye değer şeylerin çok azı 280 karakterle açıklanabilir. Bir düşünceye hemen yanıt verdiğinizde, konunun geneli hakkında yıllar boyunca biriktirdiğiniz bir deneyim olmadığı takdirde, yüzeysel ve yavan olacak muhtemelen bu yanıt. İnsanların sizinle hemen hemfikir olması da söylediğiniz şeyin doğru veya haklı olduğunun göstergesi değil – kendi aklınızı kullanmanız gerekiyor. Gerçekliği doğru dürüst anlamanın tek yolu Twitter'ın verdiği mesajların *tam aksini* benimsemekten geçiyor. Dünya karmaşık bir yer ve anlaşılması için odaklanma gerekiyor; yavaş yavaş düşünülmesi ve kavranması gerekiyor; en önemlisi de, doğrular ilk ifade edildiklerinde rağbet görmezler. Kendi hayatımda Twitter'da –takipçi sayısı ve *retweet*'ler bakımından– en başarılı olduğum zamanların insan olarak en işe yaramaz olduğum zamanlara karşılık geldiğini fark ettim: Dikkat eksikliği çektiğim, basite kaçtığım, iğneleyici olduğum zamanlardı bunlar. Sitede ufak tefek içgörülere rastladığınız da oluyor elbette – ama enformasyon edinmenin hâkim biçimi bu olduğunda, düşünmenizin niteliğinin hızla düştüğüne inanıyorum.

Aynısı Instagram için de geçerli. Herkes gibi ben de güzel in-

sanlara bakmayı seviyorum. Ama hayatın esasen bu yüzeylerle – "baklavalarınız" ya da bikiniyle nasıl göründüğünüz konusunda onay almakla– ilgili olduğunu düşünmek mutsuzluğa davetiye çıkarmak oluyor. Facebook'taki etkileşimlerimizin büyük kısmı için de geçerli bu. Başka birinin fotoğraflarını, şişinmelerini, yakınmalarını gıptayla inceleyip durmak, onlardan da bunu yapmalarını beklemek arkadaşlık değil ki. Arkadaşlık birbirinin gözünün içine bakmak, dünyada birlikte bir şeyler yapmak, sonu gelmeyen kahkahalar, kucaklaşmalar, neşe, keder, dans demek. Facebook'un zamanınızı kof arkadaşlık parodileriyle doldurması sizi tüm bunlardan yoksun bırakıyor genellikle.

Tüm bunları düşündükten sonra sahildeki evimin duvarına yaslayıp durduğum basılı kitaplara geri dönüyordum. Basılı kitap mecrasına gömülü olan mesaj ne acaba, diye düşünüyordum. Kitap mecrasının bize basılı sözcüklerin ilettiği anlamdan önce söylediği şeyler var. Birincisi, hayatın karmaşık olduğunu, hayatı anlamak istiyorsanız derin düşünmeye önemli bir zaman ayırmanız gerektiğini söylüyor. Yavaşlamanız gerektiğini. İkincisi, diğer kaygıları bir kenara bırakıp cümle cümle, sayfa sayfa dikkatinizi tek bir şeye vermenin kıymetli olduğunu söylüyor. Üçüncüsü, diğer insanların nasıl yaşadığı, zihinlerinin nasıl çalıştığı hakkında derinlemesine düşünmenin önemli olduğunu söylüyor. Sizin gibi onların da karmaşık iç dünyaları olduğunu.

Kitap mecrasındaki mesajlara katıldığımı fark ettim ben. Bence bunlar doğru. İnsan doğasının en iyi taraflarını teşvik ediyor bu mesajlar – derinlemesine odaklandığımız zamanlarla dolu bir hayatın iyi bir hayat olduğunu söylüyor. Kitap okumanın benim için besleyici olması bundan kaynaklanıyor. Sosyal medyadaki mesajlara ise katılmıyorum. Bence insan doğasının daha çirkin ve yüzeysel taraflarını besliyor bunlar daha ziyade. Bu sitelerde vakit geçirmenin – oyunun kurallarına göre iyi durumdayken, beğeni ve takipçi kazanırken dahi– bende bitkinlik ve mutsuzluk yaratması bundan kaynaklanıyor. Çok fazla kitap okuduğum zaman dönüştüğüm kişiyi seviyorum. Sosyal medyada çok fazla vakit geçirdiğimde dönüştüğüm kişiyi sevmiyorum.

~

Kendimi fazla mı kaptırdım acaba diye düşündüğüm için –tüm bunlar sezgilerden ibaretti ne de olsa– Toronto Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olarak görev yapan Raymond Marr ile görüşmeye gittim. Raymond kitap okumanın bilincimiz üstündeki etkileri konusunda en fazla çalışmış sosyal bilimcilerden biri; araştırmalarıyla mesele hakkında özgün bir düşünme şeklinin hayat bulmasını sağlamış.

Küçük bir çocukken saplantı derecesinde okuyormuş Raymond – ama okumanın zihnimizin çalışma tarzı üstünde ne gibi etkileri olabileceğini anlama çabası lisansüstü eğitimi esnasında, akıl hocası Profesör Keith Oatley'den duyduğu bir düşünceyle başlamış. Roman okurken başka birinin kafasının içinde olma deneyimine gömülüyorsunuz. Sosyal bir ortamdaymış gibi yapıyorsunuz. Diğer insanları, yaşadıkları deneyimleri derinlemesine, karmaşık bir şekilde tahayyül ediyorsunuz. O yüzden çok sayıda roman okuduğunuzda, kâğıt üstünde olmayan insanları da daha iyi anlayabilir hale geliyor olabilirsiniz, demiş Profesör Oatley. Kurmaca diğer insanlarla empati kurma yetinizi güçlendiren bir araç, empati yetiniz için bir tür spor salonu olabilir – ki empati de en zengin ve kıymetli odaklanma biçimlerinden biridir. Sonrasında ikisi birlikte bu meseleyi bilimsel bir şekilde incelemeye karar vermişler.

Alengirli bir çalışma konusuymuş bu. Bazı biliminsanları birine bir okuma pasajı verilip hemen sonrasında empati düzeyinin sınandığı bir teknik geliştirmiş. Ama Raymond bu tekniğin sorunlu olduğunu düşünüyormuş. Okumanın, bizi yeniden şekillendiriyorsa şayet, bunu daha uzun vadede yaptığı, ekstazi hapı gibi yutup da sonraki birkaç saat boyunca etkilerini gördüğünüz bir şey olmadığı kanaatindeymiş.

Bu uzun vadeli etkinin var olup olmadığını görmek için çalışma arkadaşlarıyla birlikte üç safhalı, akıllıca bir deney tasarlamış Raymond. Deneye katılanlara bir laboratuvarda çeşitli isimlerden oluşan bir liste gösterilmiş. Bunlardan bazıları meşhur romancıların, bazıları kurmacadışı eserler kaleme alan meşhur yazarların, bazıları ise

yazar olmayan rasgele kişilerin isimleriymiş. Önce romancı isimlerini, sonra kurmacadışı yazarların isimlerini işaretlemeleri istenmiş. Daha fazla roman okumuş olanların daha fazla kurmaca yazarının ismini tanıyacağını düşünmüş Raymond. Üstelik bu yolla ilginç bir karşılaştırma grubu da elde etmiş: çok fazla kurmacadışı kitap okumuş olanlar.

Sonrasında katılımcılara iki test uygulamış. İlkinde kimi zaman otizm teşhisinde kullanılan bir tekniğe başvurmuş. İnsanların göz bölgelerini gösteren bir sürü fotoğrafa bakan katılımcılardan, fotoğraftaki kişinin ne düşündüğünü söylemeleri istenmiş. İnsanların duygu durumunu açığa vuran belli belirsiz işaretleri algılamak konusunda ne kadar iyi olduğunuzu ölçen bir yöntem bu. İkinci testte ise gerçek durumlardaki gerçek insanların videolarını, örneğin daha yeni duvar tenisi oynamış iki adamın aralarında geçen konuşmayı seyretmeleri ve neler olup bittiğini çözmeleri istenmiş: maçı hangi tarafın kazandığını, aralarındaki ilişkinin nasıl olduğunu, kendilerini nasıl hissettiklerini. Raymond ve çalışma arkadaşları doğru yanıtları bildikleri için, sosyal işaretleri okuyup çözmek konusunda kimin daha iyi olduğunu anlayabilmişler.

Sonuçlar şüpheye yer bırakmamış. Daha fazla roman okuyanlar diğer insanların duygularını okumak konusunda daha iyi sonuçlar almış. Muazzam bir etki söz konusuymuş. Burada mesele daha eğitimli olmak da değil – çünkü kurmacadışı kitaplar okumanın empati üstünde hiç etkisi olmadığı ortaya çıkmış.

Neden peki, diye sordum Raymond'a. Okumak "eşsiz bir bilinç hali doğuruyor," dedi. "Okurken dikkatimizi dışarıya, kâğıt üstündeki sözcüklere yöneltiyoruz, ama aynı anda hayal etme ve zihinde canlandırma esnasında içeriye dönük muazzam bir dikkat var." Gözünüzü kapatıp rasgele bir şeyler hayal etmeye çalışmaktan farklı bir durum bu. "Bir yapısı var – dikkatimizin önce dışarısı, yani kâğıt üstü ile içerisi, yani o sözcüklerin temsil ettiği şeyler arasında gidip geldiği eşsiz bir durum." "Dışa dönük dikkat ile içe dönük dikkat"in bir araya geldiği bir durum. Kendimizi, diyor Raymond, "farklı karakterleri, onların motivasyonlarını, hedeflerini anlamaya, bu farklı şeyleri takip etmeye çalışır halde buluyoruz. Bir tür idman bu. Ger-

çek dünyadaki insanları anlamaya çalışırken de aynı türde bilişsel süreçleri kullanıyoruz muhtemelen." Başka birisiymiş gibi yapmak o kadar iyi becerdiğimiz bir şey ki, piyasada sanal gerçeklik simülatörü ismiyle satılan aletlerden çok daha iyi bir simülatör aslında kurmaca.

Her birimiz bu zamanda yaşayan bir insan olmanın nasıl bir şey olduğuna dair ufak bir deneyim edinebiliyoruz ancak, diyor Raymond, ama kurmaca okuduğumuzda diğer insanların deneyimlerinin içyüzünü görebiliyoruz. Romanı elinizden bıraktığınızda kaybolup giden bir şey de değil bu. Sonrasında gerçek dünyada biriyle karşılaştığınızda o insan gibi olmanın nasıl bir şey olduğunu kafanızda daha iyi canlandırabiliyorsunuz. Olgusal bir açıklama okumak sizi daha bilgili kılabilir, ama olgusal açıklamalar bu empati artırma etkisine sahip değil.

Raymond'ın keşfettiği etkiyi ortaya koyan başka pek çok çalışma da yapılmış. Empatiyi kurmaca okumak kadar artıran bir ilaç keşfedecek olsak nasıl olur, diye soruyorum Raymond'a. "Yan etkileri olmazsa, çok tutulan bir ilaç olur bence," diyor. Raymond'la konuştukça empatinin en karmaşık –ve en kıymetli– dikkat gösterme biçimlerinden biri olduğunu düşünmeye başladım. İnsanlık tarihinde karşımıza çıkan en önemli ilerlemelerin pek çoğu empatide meydana gelen ilerlemeler – hiç değilse bazı beyazların diğer etnik grupların da herkes gibi duyguları, becerileri ve hayalleri olduğunun farkına varmaları; bazı erkeklerin kadınlar üstünde uyguladıkları iktidarın yanlış olduğunun, gerçek bir ıstırap yarattığının farkına varmaları; pek çok heteroseksüel insanın geyler arasındaki aşkın da aşk olduğunun farkına varması gibi. Empati ilerlemeyi mümkün kılıyor; insan empatisi genişledikçe evren de biraz daha açılıyor.

Ama –Raymond'ın da hemen dikkat çektiği gibi– bu sonuçların çok farklı şekilde yorumlanması da mümkün. Kurmaca okumak zaman içinde empatinizi artırıyor olabilir. Ama empati kurma yetisi halihazırda kuvvetli olan insanlar roman okumaya daha meraklı oluyor da olabilir. Raymond'ın araştırmaları konusunda tartışma ve itiraz doğuran nokta bu. Muhtemelen her ikisinin de doğru olduğunu söylüyor Raymond – kurmaca okumak empati kurma yetinizi güç-

lendiriyor ve empati kurma yetisi kuvvetli insanlar kurmaca okumaya daha meraklı oluyorlar. Ama kurmaca okumanın ciddi etkisi olduğuna ilişkin bir ipucu da bulunuyor, diyor Raymond: Gerçekleştirdiği çalışmalardan birinde –çocuklardan ziyade anne babaların tercihiyle– kendisine daha çok hikâye kitabı okunan çocukların diğer insanların duygularını okumak konusunda daha iyi oldukları ortaya çıkmış.[13] Hikâye deneyiminin empati kurma yetisini güçlendirdiğine işaret ediyor bu.

Kurmaca okumanın empati kurma yetimizi güçlendirdiğini düşünmek için bazı nedenler bulunuyor; büyük ölçüde onun yerine geçen biçimlerin –örneğin sosyal medyanın– bize ne yaptığını biliyor muyuz peki? Raymond, sosyal medya konusunda burnu havada bir tavır takınıp ahlaki bir paniğe kapılmanın kolay olduğunu söylüyor ve bu tür bir düşünme tarzını gülünç bulduğunu ekliyor. Sosyal medyanın pek çok iyi yönü olduğunu vurguluyor. Tarif ettiği etkilerin esasen basılı metinle değil, sosyal dünyayı simüle eden karmaşık bir anlatıya gömülmekle ilgili olduğunu söylüyor. Gerçekleştirdiği çalışmalarda uzun süreli televizyon dizilerinin de aynı ölçüde etkili olduğunu görmüş. Ama işin içinde bir bityeniği var. Gerçekleştirdiği çalışmalardan birinde hikâye kitabı okuyan veya film seyreden çocukların empati kurma yetisinin daha yüksek olduğu, ama daha kısa süren programlar seyreden çocuklarda durumun böyle olmadığı ortaya çıkmış.[14] Sosyal medyada gördüklerimize oturuyor gibi bu – dünyayı fragmanlar üstünden gördüğünüzde empati kurma yetiniz bir şeyle süreğen, odaklanmış bir şekilde meşgul olduğunuz zamanlarda olduğu gibi devreye girmiyor çoğu zaman.

Raymond'la konuşurken şunu düşündüm: Maruz kaldığımız seslerin dokusunu içselleştiriyoruz biz. Başka insanların iç dünyalarına ilişkin karmaşık hikâyelere uzun süreler boyunca maruz kaldığınızda bilinciniz yeniden şekilleniyor. Algınız ve empatiniz kuvvetleniyor, daha açık hale geliyorsunuz. Oysa her gün sosyal medyaya hâkim olan kopuk kopuk çığlık ve öfke fragmanlarına saatlerce maruz kaldığınızda düşünceleriniz de bu şekli almaya başlıyor. İç sesleriniz daha kaba, daha gürültülü hale geliyor, daha yumuşak ve nazik düşünceleri işitemez oluyorsunuz. Kullandığınız teknolojilere

dikkat edin, çünkü bilinciniz zaman içinde o teknolojilerin şeklini almaya başlıyor.

Veda etmeden önce Raymond'a neden bunca zamandır kurmaca okumanın insan bilinci üstündeki etkilerini araştırdığını sordum. Bu soruyu sorduğum âna dek bir veri kurdu gibiydi, uyguladığı yöntemleri ayrıntılarıyla açıklamıştı. Ama bu soruya yanıt verirken yüzü aydınlandı. "Hepimiz aynı gemideyiz ve felaket bir sona doğru gidiyor olabiliriz. Bu sorunları tek başımıza çözmemiz mümkün değil," dedi. "Bu yüzden empatinin çok değerli olduğunu düşünüyorum."

5

Beşinci Neden: "Zihin Gezinmesi"nin Aksaması

YÜZ YILDAN UZUN SÜREDİR diğer imgeler arasında öne çıkıp uzmanların dikkat hakkında nasıl düşündüklerini belirleyen bir imge –bir metafor– var. On binlerce insanın tıka basa doldurduğu, gösteri başlamadan önce kahkahalar, itiş kakışlar, bağırış çağırışlarla dolup taşan Hollywood Bowl amfiteatrını canlandırın gözünüzde. Sonra ışıkların sönüverdiğini ve sahnede bir spot ışığının belirdiğini hayal edin. Sahne ışığının tek bir kişinin üstüne düştüğünü: Beyoncé'nin, Britney'nin ya da Bieber'ın. O gürültü patırtının birdenbire kesildiğini, mekânın odak noktasına o kişinin ve muazzam gücünün yerleştiğini. Modern Amerikan psikolojisinin kurucusu olan William James 1890 yılında –konu üstüne (en azından Batı dünyasında) yazılmış en etkili metinde– "Dikkatin ne olduğunu herkes bilir," der.[1] Dikkat bir spot ışığıdır. Beyoncé'nin sahnede tek başına belirdiği ve etrafınızdaki diğer herkesin sanki kaybolup gittiği an.

James o dönemde başka imgeler de ortaya atmış, bazı psikologlar da dikkat hakkında farklı biçimlerde düşünmeyi denemiş – ama o günden bu yana dikkat üstüne çalışmalar her şeyden önce spot ışığı üstüne çalışmalar olmuş. Durup düşündüğümde dikkat hakkında benim düşünme şeklimi de bu imgenin belirlediğini fark ettim. Dikkat kişinin ortamdaki bir şeyi seçip onunla ilgilenme becerisi olarak tanımlanıyor genellikle. Yani dikkatimin dağınık olduğunu söylediğimde, dikkat ışığımı odaklanmak istediğim tek bir şeyle sınırlı tutamadığımı kastetmiş oluyorum. Kitap okumak istiyorum, ama dikkat ışığım telefonumdan ya da sokakta konuşan insanlardan veya

işimle ilgili kaygılardan uzaklaşamıyor. Dikkat hakkında bu şekilde düşünmekte epey bir doğruluk payı var – ama aslında bunun tam olarak iş görebilmek için ihtiyaç duyduğunuz dikkat biçimlerinden sadece biri olduğunu öğrendim. Tutarlı düşünebilmek için bir o kadar elzem olan başka dikkat biçimleri de var – ve bunlar spot ışığına kıyasla çok daha büyük tehlike altında şu an.

~

Cape Cod'a kaçış öncesinde bir zihinsel uyarım kasırgası içinde yaşıyordum. Ne zaman yürüyüşe çıksam ya podcast dinliyor ya da telefonda konuşuyordum. Bir dükkânda telefonuma bakmadan ya da kitap okumadan iki dakika duramıyordum. Her bir dakikanın uyarımla dolu olmaması düşüncesi beni telaşlandırıyordu, diğer insanların böyle yapmadığını görmek de tuhafıma gidiyordu. Uzun tren veya otobüs yolculuklarında altı saat boyunca hiçbir şey yapmadan pencereden bakan birini görünce kafamı uzatıp şöyle diyesim geliyordu: "Kusura bakmayın, rahatsız ediyorum. Üstüme vazife değil ama sormak istedim – ömrünüzün sınırlı olduğunun, ölüme doğru geri sayan saatin sürekli işlediğinin, hiçbir şey yapmadan geçirdiğiniz şu altı saatin *hiç* geri gelmeyeceğinin farkındasınız, değil mi? Ölünce de *sonsuza dek* ölmüş olacağınızı biliyorsunuz, değil mi?" (Bunu hiç yapmadığımı anlamışsınızdır, aksi takdirde bu kitabı bir psikiyatri kliniğinde yazıyor olurdum – ama aklımdan geçmedi değil.)

Dolayısıyla dikkatimi dağıtan şeylerden uzak kaldığım Provincetown'ın şöyle bir faydası olacağını düşünmüştüm: Daha da uzun sürelerle daha da fazla uyarılabilecek, içime çektiklerimin daha fazlasını içimde tutabilecektim. Daha uzun podcastler dinleyebilecektim! Daha uzun kitaplar okuyabilecektim! Öyle de oldu – ama bunun yanında hiç beklemediğim başka bir şey de oldu. Bir defasında iPod'umu evde bırakıp sahilde yürümeye karar verdim. İki saat boyunca yürüdüm ve spot ışığımı hiçbir şeye odaklamadan düşüncelerimin öylece süzülmesine izin verdim. Zihnimin oradan oraya gezindiğini hissettim – kumsaldaki ufak yengeçlerden çocukluk anılarıma, yıllar sonra yazabileceğim kitaplardan mayolarıyla güneşle-

nen erkek siluetlerine. Ufukta bir aşağı bir yukarı sallandığını gördüğüm tekneler gibi sürükleniyordu bilincim.

Önce suçluluk hissettim. Buraya odaklanmaya ve odaklanmayı öğrenmeye geldin, dedim kendi kendime. Şimdi tam tersini yapıyorsun – zihinsel bir yumuşama bu. Ama devam ettim. Çok geçmeden bunu her gün yapmaya başladım; böyle başıboş dolaştığım süreler üç, dört, hatta beş saati bulmaya başladı. Normal hayatımda olacak şey değildi bu. Ama o dönemlerde çocukluğumdan beri ilk kez kendimi bu kadar yaratıcı hissettim. Fikirlerle dolup taşıyordu kafam. Eve gidip bu fikirleri yazıya geçirdiğimde, normalde bir ayda aklıma gelenden daha fazla yaratıcı fikrin –ve bağlantının– üç saatlik tek bir yürüyüşte gelip çattığını fark ediyordum. Daha kısa süreli zihin gezintilerine de çıkmaya başladım. Bir kitabı okumayı bitirince yirmi dakika boyunca öylece uzanıp denize bakarak kitabı düşünüyordum.

Tuhaftır, spot ışığımın tamamen kaybolmasına izin vermek, düşünme ve odaklanma becerimi dile getiremediğim bir şekilde artırıyor gibiydi. Nasıl olabilirdi bu? Neler olduğunu son otuz yılda tam da bu konuda –"zihin gezinmesi"– yapılan araştırmaların birden arttığını öğrendiğimde anlamaya başladım ancak.

~

1950'lerde Washington eyaletinin ufak bir kasabası olan Aberdeen'de Bay Smith adında bir lise kimya öğretmeni, Marcus Raichle adlı bir öğrencisiyle sorun yaşamış.[2] Oğlanın anne babasını çağırıp sert bir dille oğullarının kötü bir huyu olduğunu söylemiş onlara. "Oğlunuz hayallere dalıp gidiyor," demiş. Okulda yapabileceğiniz en kötü şeylerden biri bu tabii.

Bu olaydan otuz yıl sonra oğulları tam da bu konuda önemli bir ilerleme kaydedilmesine katkıda bulunmuş (Bay Smith bunu onaylamazdı herhalde). Sinirbilimde önemli bir isim haline gelen Marcus alanın önde gelen ödüllerinden biri olan Kavli Ödülü'nü kazanmış. İnsanların beyninde olup bitenleri görmenin yepyeni bir yolu olan PET (pozitron emisyon tomografisi) 1980'lerde Marcus'un ofisinin hemen dışında geliştirilmiş; bu teknolojiyi ilk kullananlar da Marcus

ve çalışma arkadaşları olmuş. St. Louis, Missouri'deki Washington Tıp Fakültesi'ne Marcus'la görüşmeye gittiğimde tam o noktada durdum. Bu yeni cihazı kullanan ilk biliminsanlarından biri olmuş Marcus; içinde hasta varken cihazı çalıştırdığında canlı bir insan beynini daha önce neredeyse hiç kimsenin görmediği bir şekilde görebilmiş.

Aldığı tıp eğitimi esnasında Marcus'a, odaklanmadığımız zamanlarda kafamızın içinde neler olup bittiğini kesin bir şekilde bildiğimiz söylenmiş. O zamanlar hâkim görüş, odaklanmadığımızda beynimizin "hareket öncesindeki kaslar gibi atıl, sessiz, hiçbir şey yapmadan durduğu" şeklindeymiş. Ama bir gün Marcus tuhaf bir şey fark etmiş. PET taraması için cihaza bağlanmış olan hastaları ondan ne yapacaklarına dair talimat beklerken, zihinleri "gezinmeye" başlamış. O sırada gözü makineye takılan Marcus şaşırmış. Tıp fakültesindeki hocalarının söylediğinin aksine hastaların beyinleri atıl değil gibiymiş. Etkinlik alanı beynin bir bölgesinden başka bir bölgesine kaymakla birlikte beyin halen gayet aktifmiş. Şaşkına dönen Marcus bu durumu etraflıca incelemeye başlamış. Pek bir şey yapmadığınızı düşünürken daha aktif hale gelen beyin bölgesine "varsayılan durum ağı" adını vermiş – ve hiçbir şey yapmıyor görünen insanların beyinlerinin ne yaptığını inceledikçe beyin taramalarında bu bölgenin aydınlandığını görmüş. "İşte oradaydı. Harikuladeydi."

Biliminsanlarının beynimizin içinde neler olup bittiğine dair düşüncelerinde bir paradigma değişimine yol açmış bu gelişme, dünyanın dört bir yanında pek çok konuda bilimsel araştırmalarda patlama yaratmış. Etkilerinden biri de zihin gezinmesinin ardında yatan bilime yönelik ilginin birdenbire artması olmuş. Düşüncelerimiz herhangi bir odak noktası olmadan serbestçe gezinirken neler oluyor? Bir şeyler olduğunu görebiliyoruz – ama ne? Yıllar içinde gelişen tartışmalarda, varsayılan durum ağının zihin gezinmesi esnasında en aktif hale gelen beyin bölgesi olduğunu düşünmeye başlayan biliminsanları olduğu gibi, buna şiddetle karşı çıkanlar da olmuş – tartışma halen devam ediyor. Ama Marcus'un ulaştığı bulgular zihnimizin neden oradan oraya gezindiğine ve bunun ne gibi faydaları olabileceğine dair bilimsel araştırmaların hızla artmasına yol açmış.

Bu meseleyi daha iyi anlamak için McGill Üniversitesi'nde nö-

roloji ve nöroşirurji profesörü olarak görev yapan Nathan Spreng'le görüşmeye Montreal'e (Quebec) ve York Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olarak görev yapan Jonathan Smallwood'la görüşmeye York'a (İngiltere) gittim. Meseleyi en derinden incelemiş isimler arasında yer alıyor ikisi de. Görece yeni bir bilim sahası söz konusu olduğu için bazı temel fikirler halen epey tartışmalı; bazı şeyler önümüzdeki yıllarda netlik kazanacak. Ama gerçekleştirdikleri pek çok çalışmada –bana göre– zihin gezinmesi esnasında üç hayati şeyin meydana geldiğini keşfetmişler.

Birincisi, dünyayı yavaş yavaş anlamaya başlıyorsunuz. Jonathan buna bir örnek veriyor. Şu an yaptığınız gibi kitap okurken tek tek sözcüklere ve cümlelere odaklanıyorsunuz elbette, ama zihninizin ufak bir bölümü gezinme halinde oluyor hep. Bu sözcüklerin kendi hayatınızla ilişkisini düşünüyorsunuz. Bu cümlelerin önceki bölümlerde söylediklerimle ilişkisini düşünüyorsunuz. Şimdi ne söyleyebileceğimi düşünüyorsunuz. Söylediklerim çelişkilerle mi dolu, yoksa en sonunda her şey birbirine bağlanacak mı diye düşünüyorsunuz. Birdenbire bir çocukluk hatırası ya da geçen hafta televizyonda gördüğünüz bir şey geliyor aklınıza. "Ana temayı anlamak için kitabın farklı parçalarını bir araya getiriyorsunuz," diyor Jonathan. Kusurlu bir okuma değil bu. Okumak bu zaten.[3] Şu an zihninizin bir parça gezinmesine izin vermezseniz bu kitabı size anlamlı gelecek şekilde okuyamazsınız. Bir kitabı anlayabilmeniz için zihninizin yeterli gezinme alanına sahip olması şart.

Bu sadece okuma için değil, hayat için de geçerli. Yaşadıklarınızın size anlamlı gelmesi için biraz zihin gezinmesi şart.[4] "Bunu yapamadığımızda," diyor Jonathan, "bir sürü başka şey de kaybolup gidiyor". Zihninizin gezinmesine ne kadar izin verirseniz düzenli kişisel hedefler belirlemekte,[5] yaratıcılıkta,[6] uzun vadeli, sabırlı kararlar vermekte[7] o kadar iyi olduğunuzu keşfetmiş Jonathan. Zihninizin sürüklenmesine izin verdiğinizde bunları daha iyi yapabiliyor ve yavaş, bilinçdışı bir şekilde hayatınıza anlam verebilir oluyorsunuz.

İkincisi, zihniniz gezinirken yeni bağlantılar da kurmaya başlıyor – sorunlarınıza çözümler üreten bağlantılar genellikle. Nathan'ın söylediğine göre, "Ortada çözülmemiş mevzular olduğunda beyin

işleri yoluna koymaya çalışıyor bence" – bunu yapacak alana sahip olduğu takdirde. Meşhur bir örnek veriyor Nathan: On dokuzuncu yüzyılda Fransız matematikçi Henri Poincaré en zorlu matematik problemlerinden biriyle boğuşuyormuş; uzun süre spot ışığını problemin ince ayrıntılarına doğrultmuş, ama bir yere varamamış. Sonra bir gün seyahate çıktığında otobüse binerken çözüm aklına gelivermiş. Ancak spot ışığını kapatıp da zihninin kendi başına gezinmesine izin verdiğinde parçaları bir araya getirip problemi çözebilmiş. Nitekim bilim ve mühendislik tarihine dönüp baktığınızda pek çok önemli ilerlemenin odaklanma dönemlerinde değil, zihin gezinmesi esnasında kaydedildiğini görüyorsunuz.

"Yaratıcılık beynimizin içinden yeni bir şeyin çıkması değil," diyor Nathan, "halihazırda orada olan iki şey arasında yeni bir bağlantı kurulması". Zihin gezinmesi "daha geniş düşünce dizilerinin açığa çıkmasını, bu da daha çok bağlantının kurulmasını sağlıyor". Henri Poincaré çözmeye çalıştığı matematik problemine sıkı sıkıya odaklanmaya devam etseydi ya da dikkati tamamen dağınık olsaydı bulduğu çözümü bulamayacaktı. Sonuca ulaşması için zihin gezinmesi gerekmişti.

Üçüncüsü, Nathan'ın söylediğine göre, zihin gezinmesi esnasında zihniniz bir "zaman yolculuğu"na çıkıyor, geçmişin üstünde dolanıp geleceği öngörmeye çalışıyor. Sırf gözünüzün önünde duranı düşünme baskısından kurtulan zihniniz ileriyi düşünmeye başlıyor – ve ilerisi için hazırlanmanıza yardımcı oluyor.

Bu biliminsanlarıyla tanışmadan önce –Provincetown'da bolca ve keyifle tecrübe ettiğim– zihin gezinmelerinin dikkat göstermenin tersi olduğunu düşünüyordum; o yüzden kendimi suçlu hissetmiştim. Yanıldığımı anladım. Zihin gezinmesi dikkatin farklı bir biçimi aslında – ve zorunlu bir biçimi. Nathan'ın söylediğine göre, dikkatimizi tek bir şeye odaklanacak şekilde spot ışığı haline getirmek "belli miktarda bant genişliği" kullanıyor; spot ışığını kapattığımızda "o bant genişliğini kaybediyor değiliz, sadece bu kaynakların daha fazlasını" başka düşünme şekillerine tahsis edebilir oluyoruz. "Yani dikkat illaki azalıyor değil", diğer hayati düşünme biçimlerine kayıyor sadece.

Bu düşüncenin üretkenlik hakkında bana öğretilen düşünme şekline tamamen ters düştüğünü fark ettim. Bilgisayarımın başında, spot ışığımı klavyenin üstündeki harflere odaklayarak geçirdiğim bir günü sıkı çalıştığım bir gün olarak görürüm ben – gün sonunda üretkenliğimden biraz da gurur duyarım. İçinde bulunduğumuz kültürün temelinde yatan bir inanç bu. Patronunuz sizi her gün masanızın başında oturur halde görmek istiyor; çalışmanın bu olduğunu düşünüyor. Bu düşünme şekli çok genç yaşta, Marcus Raichle gibi hayaller kurduğumuz için azarlandığımız dönemde işleniyor içimize. Provincetown sahilinde amaçsızca gezinerek geçirdiğim günlerde kendimi üretken hissetmememin sebebi de bu inançtı işte. Kaytardığımı, tembellik ettiğimi, ense yaptığımı düşünmüştüm.

Oysa Nathan –tüm bunlar üstünde çalıştıktan sonra– spot ışığınızı alabildiğine daraltmaya çalışmanın üretkenlik için yeterli olmadığını keşfetmişti. "Ben her gün bir defa yürüyüşe çıkıp zihnimin bir nevi ortalığa çekidüzen vermesini sağlamaya çalışıyorum. ... Düşüncelerimizi bilinçli bir şekilde kontrol altında tutmanın en üretken düşünme şekli olmadığını düşünüyorum. Bence gevşek çağrışım kalıpları eşsiz içgörülere yol açabilir," diyor Nathan. Bu düşüncelere Marcus da katılıyor. Gözümüzün önünde durana odaklanmak "sindirilmesi gereken hammaddenin bir kısmını veriyor, ama bir noktada geriye çekilmemiz gerekiyor," diyor Marcus. "Sırf dış dünyaya odaklanarak koşuşturduğumuzda beynin olup bitenleri sindirmesine izin verme fırsatını kaçırıyoruz," diye uyarıyor.

Marcus bunları söylerken trende saatlerce pencereden dışarı bakan insanları düşünüyordum. Önceden üretken değiller diye içten içe ayıplıyordum onları – oysa şimdi, arkama yaslanıp okuduklarımı sindirmek için zaman ayırmadan bir kitaptan diğerine koşturarak notlar alan bana kıyasla daha anlamlı bir üretkenlik içinde olabileceklerini fark ediyordum. Sınıfta pencereden dışarı bakarken zihni gezinen çocuk da en faydalı düşünme faaliyetini gerçekleştiriyor olabilir.

Zamanımızı hızla o işten bu işe geçiş yaparak geçirmemiz konusunda okuduğum bilimsel çalışmaları düşündüm ve şu an içinde bulunduğumuz kültürde çoğu zaman odaklanmadığımız gibi, zihni-

mizin de gezinmediğini fark ettim. İnsanı tatmin etmeyen bir uğultunun içinde her şeye hızlıca göz gezdirmekle yetiniyoruz. Bu konuyu Nathan'a sorduğumda başını salladı; telefonunun bilmek istemediği şeyler hakkında kendisine bildirim göndermesini önlemek için uğraşıp durduğunu söyledi. Dijital cihazlarca böyle sürekli bölünüp durmamız "dikkatimizi düşüncelerimizden uzaklaştırıyor" ve "varsayılan durum ağımızı baskılıyor. İtici gücünü uyaranların oluşturduğu, sürekli uyaranlara bağlı bir ortam içinde, dikkatimizi dağıtan bir şeyden bir diğerine geçip duruyoruz." Kendimizi bu ortamdan çıkarmadığımız takdirde, "elimizde kalan düşünce zincirlerini de kaybedeceğiz".

Karşı karşıya olduğumuz kriz spot ışığı odağının kaybolmasından ibaret değil yani – zihin gezinmesinin de kaybolması sorunuyla karşı karşıyayız. Bu iki kriz düşünmemizin niteliğini düşürüyor. Zihin gezinmesi olmadığında dünyayı anlamakta daha çok zorlanıyoruz – bunun doğurduğu tıkanıp kalmışlık ve kafa karışıklığı içinde de önümüze çıkan dikkat dağıtıcı unsurlar karşısında iyice savunmasız kalıyoruz.

~

Bu bilim alanını ortaya çıkaran atılımı gerçekleştirmiş olan Marcus Raichle ile görüşmeye gittiğimde, çaldığı senfoni orkestrasından – seksen yaşında– yeni ayrılmıştı. Obua çalıyordu ve icra etmeyi en sevdiği parça Dvořák'ın Dokuzuncu Senfoni'siydi. Düşünmenin kendisi hakkında düşünmek istiyorsan, dedi, düşünmeye bir senfoni olarak bakmalısın. "İki keman bölümü, viyolalar, çellolar, baslar, tahta ve bakır nefesliler, vurmalılar var – ama bir bütün olarak iş görüyor bunlar. Düşünmenin ritimleri var." Spot ışığıyla odaklanma için hayatınızda biraz alan açmanız gerekiyor – ama tek başına spot ışığı bomboş bir sahnede Beethoven çalmaya çalışan solo bir obuacı gibi. Diğer enstrümanları harekete geçirip en hoş müziği yapmak için zihin gezinmesine ihtiyacınız var. Provincetown'a odaklanmak için gittiğimi düşünüyordum. Ama aslında orada düşünmeyi öğrendiğimi, bunun için de spot ışığından çok daha fazlasının gerekli olduğunu fark ettim.

Şimdilerde yanıma hiçbir cihaz almadan çıkmaya çalıştığım uzun yürüyüşlerde Marcus'un ortaya attığı metaforu bol bol düşünüyorum. Bundan birkaç gün önce bu metafor daha da ileri götürülebilir mi, diye düşündüm. Düşünmek tüm bu farklı düşünce türlerini gerektiren bir senfoni ise şayet, düşünme sahnesi şu an işgal altında. Dişleriyle yarasaların kafalarını koparıp izleyiciye tüküren o heavy metal gruplarından biri sahneye dalmış, orkestranın önünde durup çığlıklar atıyor şu an.

~

Gelgelelim zihin gezinmesi konusundaki araştırmaları daha derinden inceledikçe bu söylediklerimin büyük bir istisnası olduğunu öğrendim. Sizin de yaşadığınız bir durumdur bu muhtemelen.

Harvard Üniversitesi'nden Profesör Dan Gilbert ve Dr. Matthew Killingsworth 2010 yılında insanların –işe gidip gelmek, televizyon seyretmek, egzersiz yapmak gibi– gündelik işlerle meşgulken neler hissettiğini inceleyen bir uygulama geliştirmişler. Uygulama insanlara rasgele "Şu an ne yapıyorsun?" diye sorduktan sonra kendilerini nasıl hissettiklerini puanlamalarını istiyormuş. Dan ve Matthew'nun takip ettikleri şeylerden biri de insanlarda hangi sıklıkla zihin gezinmesi görüldüğüymüş. Nihayetinde, yeni öğrendiğim onca şeyden sonra bile bana şaşırtıcı gelen bir keşif yapmışlar. İçinde bulunduğumuz kültürde, insanlar düşüncelere daldıkları zamanlarda yani zihin gezinmesi esnasında diğer faaliyetlerin hemen hepsine kıyasla kendilerini daha az mutlu hissettiklerini bildirmişler. Örneğin ev işi yapmak bile daha yüksek mutluluk düzeyleriyle ilişkilendirilmiş. "Gezinen zihnin mutsuz bir zihin olduğu" sonucuna varmış Dan ve Matthew.[8]

Bunu çok düşündüm. Zihin gezinmesinin onca olumlu etkisi olduğu gösterilmişken, bize kendimizi sık sık kötü hissettirmesinin nedeni ne olabilir? Bunun bir açıklaması var. Zihin gezinmesi saplantılı düşünme haline gelebiliyor rahatlıkla. Çoğumuz bunu bir noktada yaşamışızdır – odaklanmayı bırakıp zihninizin oradan oraya sürüklenmesine izin verdiğinizde stres yaratan düşüncelere takılıp kalıyorsunuz. Provincetown öncesindeki hayatımı düşündüm. O

trenlerde oturup, ben deliler gibi çalışırken pencereden dışarıyı seyredebilen insanlara zihnimde çemkiririrken nasıl bir zihin durumu içindeydim? Şimdi bakınca, çoğu zaman stres ve kaygı içinde olduğumu gördüm. Düşüncelerimi rahat bırakmak olsa olsa bu kötü hislerin her yanı kaplamasına yol açacaktı. Provincetown'da ise en ufak bir stres altında olmadığım, kendimi güvende hissettiğim için zihin gezinmesinin serbestçe işini görüp olumlu etkilerini göstermesi mümkün olmuştu.

Stresin az olduğu, güvenli durumlarda zihin gezinmesi bir armağan, bir keyif, yaratıcı bir kuvvet oluyor. Stresin yüksek olduğu ya da tehlikeli durumlardaysa işkence haline geliyor.

~

Provincetown'ın merkezinde, upuzun Commercial Caddesi'nin hemen yanındaki kumsalda okyanusa dönük devasa mavi bir sandalye duruyor. Boyu iki buçuk metre vardır; bir devin gelip oturmasını bekliyor gibi. Sık sık o sandalyeye oturup karanlık basarken minicik kalıyor, kasabada arkadaşlık kurduğum insanlarla sohbet ediyordum. Bazen susup ışıktaki değişimi seyrediyorduk. Provincetown'da benzersiz bir ışık var. Okyanusun ortasında ince, dar bir sığlık üstündesiniz ve yüzünüz doğuya dönük. Güneş arkanızdan batıyor – ama ışığı ileriye, önünüzdeki suya doğru uzanıp yüzünüze yansıyor. İki günbatımının yavaş yavaş sönen ışığıyla kaplanıyor gibisiniz. Tanıştığım insanlarla birlikte işte bu ışığı seyrediyor, kendimi onlara, güneşe ve okyanusa tamamen açık hissediyordum.

~

Provincetown'daki onuncu haftamda bir gün arkadaşım Andrew'nun evinde ayaklarımın dibinde köpeklerinden Bowie ile birlikte oturuyordum. Roman okuyor ve ara ara okyanusa doğru bakıyordum ki Andrew'nun dizüstü bilgisayarını bir sandalyenin üstünde –parlak ekranıyla açık halde– bırakmış olduğunu fark ettim. Ekranda bir internet tarayıcı vardı. Şifre yoktu. World Wide Web parıl parıl parlıyordu. Şu an internete bakabilirsin, diye düşündüm. İstediğin her şeye bakabilirsin – sosyal medyaya, e-postalarına, haberlere. Bu dü-

şünce keyfimi kaçırdı ve kendimi dışarı attım.

Ama zaman ilerlemeye devam etti ve sadece iki haftam kalmış olduğunu fark ettim çok geçmeden. Boston'a dönüşüm için internete girip otel ayarlamam gerektiğini biliyordum. Provincetown Kütüphanesi'nde herkesin kullanımına açık altı bilgisayar vardı. Defalarca bu bilgisayarların yanından geçmiş, her seferinde orada yanlışlıkla açık kalmış bir tuvalet kabini varmış gibi bakmamaya çalışmıştım. İnternete girip iki dakikada otel rezervasyonumu yaptım, sonra e-postalarıma baktım. Neler olacağını bildiğimi sanıyordum. Normal hayatımda sabahtan akşama kadar günümün yarısını (bazen çok daha fazlasını) e-posta okuyarak ve yazarak geçiriyordum. Yani hesaplarıma göre internetten uzak durduğum dönemde otuz beş saatlik e-posta birikmiş olmalıydı; önümüzdeki birkaç ayı bunlarla boğuşarak, açığı kapatmaya çalışarak geçirmem gerekecekti. (Yola çıkarken internete erişimimin olmayacağını söyleyen otomatik bir yanıt bırakmıştım.) Böyle olsun istemiyordum. Düşüncesi bile yoruyordu beni.

Ama sonra tuhaf bir şey oldu. Gelen kutumu gergin bir şekilde açtım ve e-postalarımı gözden geçirdim – pek bir şey gelmemişti. İki saat içinde her şeyi görmüştüm. Yokluğumu omuz silkerek kabul etmişti dünya. E-postanın e-posta doğurduğunu, siz durunca onun da durduğunu fark ettim. Sakinleşmiş ve rahatlamış hissettiğimi söylemek isterdim. Ama gücenmiş hissettim – egoma bir tığ batmış gibi oldu. Tüm bu cinnetin, buna ayırdığım onca zamanın bana kendimi önemli hissettirdiğini fark ettim. Yeniden e-posta almak için alelacele e-posta göndermek istiyordum – bana ihtiyaç duyulduğunu hissetmek için yeniden. Twitter sayfama baktım. Takipçi sayım bıraktığım gibi duruyordu. Yokluğum hiç fark edilmemişti. Kütüphaneden çıkıp Provincetown'da beni besleyen şeylere döndüm – uzun yazma seansları, ayaklarımı yalayan okyanus, birlikte oturup bütün gece konuştuğum arkadaşlarım. Egomun aldığı yarayı unutmaya çalıştım.

Provincetown'daki son günümde Cape Cod burnunun ucu olan, sarı kumlardan ibaret bir ibiği andıran Long Point'a gitmek üzere tekneyle açıldım. Oradan yaz mevsimini geçirdiğim yerin tamamını, İlk Yerleşimciler Anıtı'ndan Hyannis'e kadar görebilecektim. Tek bir

ufuk taramasıyla o yazın sınırlarını görmek tuhaf bir histi. Hayatımda hiç olmadığı kadar sakin ve dengeli hissettim kendimi.

Geri dönüp eskisi gibi yaşayamazsın, dedim kendi kendime, deniz fenerinin gölgesinde otururken. Zor değil. Nasıl yapılacağını öğrendin bu yaz. Uzaklaşarak ön-taahhütte bulunmuştun. Şimdi de günlük hayatında ön-taahhütte bulunabilirsin. Gerekli araçlara çoktan sahiptim. Bilgisayarımda Freedom adında bir program vardı. Kullanması kolay bir program bu – indirdikten sonra beş dakikadan bir haftaya kadar belirlediğiniz süre boyunca belli bir internet sitesine veya internetin tamamına erişiminizi engellemesini istiyorsunuz. Sonra bir tuşa basıyorsunuz ve bilgisayarınız ne yaparsanız yapın internete bağlanmıyor. Telefonum için de kSafe diye bir şey vardı. Yine basit bir şey – üstten açılan ufak bir plastik kasa. Telefonunuzu içine koyup kapağı kapatıyorsunuz, üst tarafı döndürerek telefonunuzun ne kadar süre kapalı kalacağını belirliyorsunuz. Hepsi bu – kilitlendikten sonra telefonu çıkarmak için çekiçle vurmanız gerekiyor. Bu iki cihaz yardımıyla bulunduğun her yerde Provincetown'ı yeniden yaratabilirsin, dedim kendi kendime. Telefonunu ve dizüstü bilgisayarın internetini günde on - on beş dakika kullanabilirsin.

O akşam, okumuş olduğum kitap yığınını elden çıkarıp Boston feribotuna bindim. Dönüş yolunda feci deniz tuttu; çevrimiçi dünyaya geri dönüş hakkında hissettiklerim için kaba bir metafor gibi geldi bu. Ertesi gün arkadaşımdan telefonumu geri aldım; oteldeki yatağıma uzanıp telefonuma baktım. Tuhaf bir yabancılık hissettim – Apple yazı karakteri bile tanıdık gelmemişti. İkonlar arasında gezinmeye, çeşitli programlara, internet sitelerine bakmaya başladım. Sosyal medyaya baktım ve bunu istemiyorum diye düşündüm. Twitter'da gezindim ve kendimi termit yuvasının üstünde duruyormuş gibi hissettim. Kafamı kaldırdığımda üç saat geçmişti.

Telefonu bırakıp yemek yemeye gittim. Döndüğümde e-postalarıma ve mesajlarıma yanıt gelmeye başlamıştı; onay görmenin coşkusunu hissettim elimde olmadan. Sonraki birkaç hafta içinde sosyal medyada paylaşım yapmaya başladım – ve yaza göre daha kaba ve habis hissettim kendimi. İğneleyici yorumlar yaptım. Provincetown'

da hissetmiş olduğum karmaşıklık ve şefkatin yerini çok daha cılız bir şeyin almaya başladığını hissettim. Söylediklerimden hoşlanmadığım zamanlar oluyordu. Ama sonra onay görmenin, *retweet*'lerin, beğenilerin yavaş yavaş verdiği coşkuyu yaşıyordum. Provincetown'da geçirdiğim dönemde aldığım dersleri doğrudan ve hayatı olumlayan bir şekilde öğrendiğimi söylemek isterdim, ama yalan olur bu. Daha karmaşık bir şey oldu. Ağustos ayında Provincetown'dan ayrıldım, Freedom ve kSafe kullanmaya başladım; derken ipin ucu yavaş yavaş kaçtı; aralık ayı geldiğinde iPhone'umdaki Ekran Zamanı uygulamasına göre günün dört saatini telefon başında geçiriyordum. Şehirde yol bulmak için kullandığım Google Haritalar uygulamasının, podcast, radyo ve sesli kitap dinleyerek geçirdiğim saatlerin de buna dahil olduğunu söyledim kendi kendime. Ama bu rakamı düşündükçe kendimden utanıyordum. Tam olarak başladığım yere dönmüş değildim, ama dikkat dağınıklığı ve habire bölünüp durmalar geri gelmişti.

Başarısız olmuş gibi hissediyordum. Bir şeylerin beni aşağı çektiği duygusu çok kuvvetliydi. Sonra şöyle dedim kendi kendime: Bahane buluyorsun. Kendi marifetin bu, başkasının değil. Senin başarısızlıkların bunlar. Ve zayıf hissettim kendimi. Provincetown'da çok şey öğrenmiştim – ama bunların kırılgan olduğunu, daha büyük bir şeyin, henüz tam olarak anlamadığım bir şeyin bunları rahatlıkla tuzla buz ettiğini hissediyordum.

Daha iyi tarafımın yapmak istediği şeyi yapmamı neyin önlediğini öğrenmek istiyordum. Bu sorunun yanıtının zannettiğimizden daha karmaşık ve çok yönlü olduğunu keşfettim – bu yönlerden ilkini de Silikon Vadisi'ne gittiğimde öğrendim.

6

Altıncı Neden: Sizi Takip Edip Yönlendiren Teknolojilerin Artışı

(I)

JAMES WILLIAMS Provincetown'da temel bir hata yapmış olduğumu söyledi bana. Yıllarca Google'da kıdemli strateji uzmanı olarak çalıştıktan sonra dehşet içinde ayrılmış, insanın dikkat becerisi üzerine çalışıp Silikon Vadisi'ndeki meslektaşlarının insan dikkatine ne yaptığını anlamak için Oxford Üniversitesi'ne gitmişti. "Nasıl ki haftada iki gün gaz maskesi takmak kirliliğe çözüm değilse," dijital detoksun da çözüm olmadığını söylüyor James. "Kişiyi kısa süreliğine belli etkilerden uzak tutabilir. Ama sürdürülebilir değil, sistemik sorunlara dokunmuyor." Toplum genelindeki muazzam istilacı kuvvetlerin dikkat becerimizi derinden etkilediğini söylüyor James. Çözümün öncelikle kendini geri çekmek olduğunu söylemek, "asıl farkı çevresel değişimler yaratacakken çözümü bireyin sırtına yüklemek" oluyor.

Bunun ne demek olduğunu uzun süre anlamadım. Dikkat söz konusu olduğunda çevremizi değiştirmek her birimizin kendi davranışını değiştirmeye çalışması dışında ne gerektiriyor olabilirdi ki? Şu an içinde yaşadığımız dünyanın hayati boyutlarını tasarlamış pek çok kişiyle görüştükten sonra bu sorunun yanıtını görmeye başladım. San Francisco tepelerinde ve Palo Alto'nun sıcak, kurak sokaklarında, mevcut işleyişiyle teknolojinin dikkat becerimize altı yoldan zarar verdiğini fark ettim – ve bu altı nedenin, üstesinden gelinmesi gereken daha temel bir kuvvette birleştiğini. Bu yolculukta ba-

na rehberlik eden ilk isimlerden biri yine eski bir Google mühendisi olan Tristan Harris oldu. Tristan'la birkaç yıl boyunca görüşmeler yapmıştım, ardından popüler Netflix belgeseli *The Social Dilemma / Sosyal İkilem*'de görünüp dünya çapında ün kazandı. Belgeselde mevcut tasarımıyla sosyal medyanın ne gibi yönlerden zarar verici olabildiği inceleniyordu. Ben filmin pek üstünde durmadığı bir şeyi, odaklanma becerimiz üstündeki etkisini didiklemek istiyordum. Bunu anlamak için Tristan'ın kendi hikâyesini ve dünyanın dikkatini yeniden düzenleyen makinenin tam kalbinde şahit olduklarını öğrenmenin faydalı olacağını düşünüyorum.

~

1990'ların başlarında California'nın Santa Rosa şehrinde sihirbazlık öğrenmekte olan mantar kafa saç kesimli, parlak sarı papyonlu bir çocuk –Tristan– en basit numaralardan birini ilk denediğinde yedi yaşındaymış. Kendisine madeni bir para vermenizi istiyormuş ve – hop! Para kayboluyormuş. Başka numaralar da öğrendikten sonra ilkokuldaki sınıfı için bir sihirbazlık gösterisi düzenlemiş; sonrasında bir hafta boyunca profesyonel sihirbazlardan eğitim aldığı bir kampa seçilmiş. Gerçek bir Jedi eğitim kampı gibi gelmiş bu ona.

Bu genç yaşında sihirbazlığın en önemli unsurunu keşfetmiş. Yıllar sonra bunu şöyle açıklayacaktı: "Bütün mesele dikkatin sınırları aslında."[1] Bir sihirbazın görevi –en temelde– odak noktanızla oynamaktır. O madeni para kaybolmuyordur aslında – ama sihirbaz paranın yerini değiştirdiği esnada dikkatiniz başka yerde olduğu için, başlangıç noktasına yeniden odaklandığınızda hayrete düşersiniz. Sihirbazlık öğrenmek fark ettirmeden birilerinin dikkatiyle oynamayı öğrenmektir – nitekim Tristan da insanların odak noktasını kontrol edebilen bir sihirbazın her istediğini yapabileceğini fark etmiş. Kampta öğrendiği şeylerden biri de, insanların sihirbazlıktan etkilenme kapasitesinin zekâyla ilgisi olmadığı gerçeği olmuş. "Daha ince bir şey bu," diyecekti daha sonra. "Hepimizin tutsak olduğu zaaflarla, sınırlarla, kör noktalarla, eğilimlerle ilgili bir şey."[2]

Başka bir deyişle sihirbazlık insan zihninin sınırlarının incelenmesi aslında. Dikkatinizin kendi kontrolünüz altında olduğunu sa-

nıyorsunuz; birisi dikkatinizle oynadığında bunu anlayacağınızı ve hemen karşı koyacağınızı düşünüyorsunuz, ama hepimiz yanılmaya meyilli et yığınlarıyız aslında – ve sihirbazların tespit edip kullanabildiği öngörülebilir biçimlerde yanılıyoruz.

Gitgide daha iyi sihirbazları tanıdıktan –ve en nihayetinde dünyanın en iyi sihirbazlarından biri olan Derren Brown'la arkadaş olduktan– sonra hem olağanüstü hem endişe verici bulduğu bir şey öğrenmiş Tristan. Dikkat öylesine manipüle edilebilir bir şey ki sihirbazın pek çok durumda sizi kuklası haline getirmesi mümkün. Siz özgür iradenizi kullandığınızı sanarken size ne isterse onu seçtirmesi mümkün. Bunu ilk duyduğumda Tristan'ın fazla abarttığını düşünmüştüm; o da beni sihirbaz arkadaşlarından biri olan James Brown' la tanıştırdı. Bunun ne demek olduğunu James'in göstereceğini söyledi. Size bir örnek vereceğim. Birlikte otururken bana sıradan bir iskambil destesi gösterdi ve "Görüyorsun, kâğıtların bazıları kırmızı, bazıları siyah, hepsi karışık halde," dedi James. Sonra kâğıtları renkleri kendine dönük olacak şekilde çevirdi, ben renkleri göremiyordum artık.

Kâğıtları ben renklerini hiç görmeden, biri siyah diğeri kırmızı olmak üzere iki yığın halinde ayırmamı sağlayacağını söyledi. Olacak iş değildi elbette. Kâğıtları görmeden nasıl ayıracaktım ki? Gözlerinin içine bakmamı ve –tamamen özgür iradem kullanarak– bir sonraki kâğıdı soldaki yığına mı, yoksa sağdaki yığına mı koyacağımı söylememi istedi. Ben de aklıma estiği gibi söyledim – sol, sol, sağ... En sonunda kâğıt yığınlarını masadan alıp bana gösterdi. Bir yığında sadece kırmızı kâğıtlar, diğerinde siyahlar vardı.

Şaşkına döndüm. Nasıl yapmıştı bunu? İnceden inceye seçimlerimi yönlendirdiğini söyledi. Tekrar yaptı ve anlayabilecek miyim diye bu sefer daha kaba bir şekilde yönlendireceğini söyledi. En sonunda –epey belli etmesi gerekti ama– gördüm. Bir sonraki kâğıt için seçim yapmamı söylerken gözlerini çok hafifçe sağa veya sola kaydırıyordu – ben de her seferinde bilincinde olmadan yönlendirildiğim seçimi yapıyordum. Herkeste böyle oluyor, dedi James. Daha sonra bunun sihirbazlığın temel içgörülerinden biri olduğunu anlattı Tristan – insanları yönlendirmek mümkün ve bunun farkına bile var-

mıyorlar. Kendi özgür seçimlerini yaptıklarına yemin ediyorlar – ki ben de ederdim.

Bir sabah San Francisco'daki ofisinde bana doğru eğilip şöyle dedi Tristan: "Sihirbazlar işlerini nasıl yapıyorlar? Senin güçlü yanlarını bilmeleri gerekmiyor – zaaflarını bilmeleri yeterli. Sen zaaflarını ne kadar biliyorsun?" Zaaflarımı gayet iyi bildiğime inanmak istiyordum, ama Tristan kafasını hafifçe salladı. "İnsanlar zaaflarını biliyor olsalardı," dedi, "sihirbazlık diye bir şey olmazdı".

Sihirbazlar bu zaaflarla bizi eğlendirmek için oynuyorlar. Tristan büyüdükçe bizi yönlendirmek için zaaflarımızı anlamaya çalışan başka bir grubun parçası olmuş – ama bu grubun amaçları çok farklıymış.

~

Tristan Stanford Üniversitesi'ndeki ilk yılı olan 2002'de, kampüs içinde İkna Teknolojileri Laboratuvarı diye gizemli bir ismi olan bir yerde bir ders verildiğine dair fısıltılar duymuş. Söylentilere göre, biliminsanlarının fark ettirmeden insan davranışını değiştirebilen teknolojilerin nasıl tasarlanacağını çözmeye çalıştıkları bir yermiş burası. Tristan yeniyetmelik döneminde programlamayı saplantı haline getirmiş; Stanford'daki daha ilk yılının ardından Apple'da stajyer olarak çalışıyor, bugün sahip olduğumuz pek çok cihazda halen kullanılan bir kod parçası tasarlıyormuş. Gizli ve çok tartışılan bu dersin, biliminsanlarının insan davranışını değiştirmek konusunda yirminci yüzyılda keşfettikleri her şeyle ve öğrencilerin bu ikna biçimlerini kodlarına nasıl katabileceklerini çözmekle ilgili olduğunu öğrenmiş.

Kırklı yaşlarında, cana yakın, neşeli bir Mormon davranışbilimci olan Profesör B. J. Fogg veriyormuş dersi. Her dersin başında çantasından oyuncak bir kurbağa ve sevimli bir maymun çıkarıp sınıfla tanıştırıyor, sonra ukulele çalıyormuş. Grubun dağılmasını veya derse son verilmesini istediğinde oyuncak bir ksilofona vuruyormuş. B. J. öğrencilerine bilgisayarların insanlardan çok daha ikna edici olabileceğini anlatıyormuş. Bilgisayarların "insanlardan daha ısrarcı olmasının ve daha fazla anonimlik sağlamasının", "insanların gideme-

yeceği ya da hoş karşılanmayacağı yerlere gidebilmesinin" mümkün olduğu kanaatindeymiş.[3] Çok geçmeden –gün boyunca bizi ikna ederek– herkesin hayatını değiştireceklerine eminmiş B. J. Daha önce "zihin denetiminin psikolojisi"ni konu alan bir ders vermiş.[4] Dersin okuma listesinde, insanları manipüle edip istediğinizi yaptırmak konusunda keşfedilmiş yüzlerce psikolojik içgörü ve numarayı açıklayan kitaplardan oluşan ufak bir yığın varmış. Bir hazine sandığı gibiymiş bu yığın. Kitapların birçoğu –daha önce öğrendiğim gibi– güvercinlere, sıçanlara ve domuzlara doğru "pekiştirme" yoluyla her istediğini yaptırmanın yolunu bulmuş olan B. F. Skinner'ın psikolojisine dayanıyormuş. Skinner'ın yıllar içinde gözden düşmüş olan fikirleri tam gaz geri dönmüş.

"[Bu ders] içimdeki sihirbazı uyandırdı gerçekten," diyor Tristan. "Vay canına, insanların ne yaptığını belirleyen böyle görünmez kurallar varmış sahiden diye düşündüm. İnsanların ne yaptığını belirleyen kurallar varsa, bunları bilmek gücün ta kendisidir. Isaac Newton'ın fizik kanunlarını keşfetmesi gibi bir şey bu. Birileri bana insanları etkilemenin kodunu gösteriyor gibiydi. Hafta sonları kampüsün yüksek lisans tarafında oturup o kitapları okuduğumu, hışımla pasajların altını çizdiğimi, yok artık, işe yarıyor olamaz, dediğimi hatırlıyorum." Olayın heyecanı Tristan'ı öylesine büyülemiş ki, "o sıralar beynimde henüz herhangi bir etik tehlike çanı çalmadığını kabul ediyorum," diyor.

Sınıfta Mike Krieger adında genç bir adamla eşleştirilmiş, birlikte bir uygulama geliştirmeleri gerekiyormuş. O noktada "mevsime bağlı duygudurum bozukluğu" diye bilinen bir şeyi düşünüyormuş bir süredir Tristan – uzun süre kasvetli havaya maruz kalmanızla birlikte depresyona girme ihtimalinizin yükseldiği bir durum bu. Bu konuda teknolojinin nasıl bir yardımı olabilir diye düşünmüş ikili. Send the Sunshine (Güneş Işığı Gönder) adında bir uygulama geliştirmişler. Uygulama iki arkadaşı birbirine bağlıyor, bulundukları yerleri ve buraların çevrimiçi hava raporlarını takip ediyormuş. Arkadaşlardan birinin güneş ışığından mahrum kaldığını fark ettiğinde, diğerine –şayet güneşli bir yerdeyse– güneşin fotoğrafını çekip arkadaşına göndermesi komutunu veriyormuş. Birinin sizinle il-

gilendiğini gösteren, biraz da güneş ışığı almanızı sağlayan bir uygulama yani. Bu hoş ve basit uygulama Mike ve derse katılan başka bir isim olan Kevin Systrom'u internette fotoğraf paylaşmanın gücü hakkında düşünmeye itmiş. Halihazırda derste öğrendikleri bir başka kilit fikir üzerine düşünüyorlarmış, kaynağı B. F. Skinner olan ânında pekiştirme fikri. Buna göre, kullanıcı davranışını şekillendirmek istiyorsanız, hemen kalpler ve beğeniler almasını sağlamalısınız. Bu ilkeleri kullanarak yeni bir uygulama geliştirmiş bu ikili. Adını da Instagram koymuşlar.

B. J.'in öğrettiği teknikleri kullanarak hayatlarımızı değiştirecek olan insanlarla doluymuş o sınıf; B. J. de hemen "milyoner makinesi" lakabını almış.[5] Ama bir şey Tristan'ı rahatsız etmeye başlamış. E-postalarına bakmayı saplantı haline getirmiş olduğunu fark etmiş bir süre sonra. Hiç düşünmeden, tekrar tekrar e-postalarına bakıyor, dikkat aralığının daralmaya başladığını hissediyormuş. Kullandığı e-posta uygulamasının "bir sürü farklı koldan iş gördüğünü, çok kuvvetli olduğunu, insanı içine çektiğini, korkunç stres yarattığını, insanların saatlerine mal olduğunu" fark etmiş. İkna Teknolojileri Laboratuvarı'nda insanları *hack*'lemeyi öğreniyormuş, ama rahatsız edici bir soru takılmış aklına: Ben de diğer teknoloji tasarımcıları tarafından *hack*'leniyor olabilir miyim? Bunu nasıl yaptıklarına emin değilmiş henüz – ama tuhaf bir hisse kapılmış. B. J. öğrencilerine bu güçleri sadece iyi amaçlarla kullanmalarını öğretiyor ve dersi etik tartışmalarla süslüyormuş. Ama Tristan bu sırların, bu kodun gerçek dünyada sahiden de etik bir şekilde mi kullanıldığını merak etmeye başlamış.

Tristan'ın katıldığı son derste öğrenciler bu ikna teknolojilerinin gelecekte nasıl kullanılacağını tartışmışlar. Diğer gruplardan biri dikkat çekici bir plan öne sürmüş. "Gelecekte dünya üstündeki her insanın profili elimizde olsa nasıl olurdu?" diye sormuşlar.[6] Tasarımcılar insanların sosyal medyada sundukları enformasyonun hepsini takip edip ayrıntılı bir profil oluştururlar. Cinsiyet, yaş veya ilgi alanları gibi basit şeylerle sınırlı olmayan, daha derine inen bir profil. Psikolojik bir profil – kişiliklerinin nasıl çalıştığını, onları ikna etmenin en etkili yollarını ortaya koyan bir profil. Kullanıcının iyim-

ser mi kötümser mi olduğunu, yeni deneyimlere açık biri mi yoksa nostaljiye yatkın biri mi olduğunu bilen, sahip oldukları pek çok özelliği anlayan bir profil.

İnsanlar hakkında bunca şey bildiğinizde onları nasıl hedefleyebileceğiniz hakkında düşünmüşler sınıf olarak. İnsanları nasıl değiştirebileceklerini. Sizi ikna etmek isteyen bir siyasetçi veya şirket bir sosyal medya şirketine para ödeyip sizi bire bir hedef alan mesajlar üretebilir mesela, diye düşünmüşler. Bir fikrin doğuşu olmuş bu. Bundan yıllar sonra Donald Trump'ın seçim kampanyasında Cambridge Analytica adında bir şirkete tam da bunu yapması için para ödendiği ortaya çıktığında, Stanford'daki o son dersi düşünmüş Tristan. "Ödümü koparan ders o olmuştu. Bu çok korkutucu, dediğimi hatırlıyorum."

~

Ama teknolojinin iyilik yapma gücüne derinden inanıyormuş Tristan. Stanford'da öğrendiklerini kullanıp salt olumlu bir amacı olan bir uygulama geliştirmiş. İnternetin dikkat becerimizi mahvetme yollarından birinin önüne geçmeye çalışıyormuş. CNN'in internet sitesine bakarken pek bilginiz olmayan bir konuda, Kuzey İrlanda hakkında bir haber okumaya başladınız diyelim. Normalde yeni bir pencere açıp bilgi aramaya başlarsınız – ve daha ne olduğunu anlayamadan bir tavşan deliğinin içine düşüp yarım saat sonra bambaşka bir konu (genellikle piyano çalan kediler) hakkındaki video ve makaleler içinde kaybolmuş halde bulursunuz kendinizi. Tristan'ın geliştirdiği uygulama bu gibi durumlarda farklı bir şey yapmanızı sağlamak için tasarlanmış: Herhangi bir sözcük öbeğini ("Kuzey İrlanda" örneğin) vurguladığınızda konunun düz özetini sunan basit bir pencere açıyormuş. Bulunduğunuz siteden ayrılmıyorsunuz, tavşan deliği filan olmuyor. Dikkatiniz korunuyor. Uygulama başarılı olmuş – *New York Times* dahil binlerce internet sitesi tarafından kullanılmaya başlanmış; çok geçmeden Google uygulamayı satın almak için ciddi bir rakam teklif etmiş ve Tristan'ın da gelip onlarla çalışmasını istemiş. Uygulamayı kendi internet tarayıcıları olan Chrome'a entegre edip insanların dikkatlerinin dağılmasını önlemek

istediklerini söylemişler. Bu fırsata balıklama atlamış Tristan.

Tarihin o noktasında, 2011 yılında Google'da çalışmanın tam olarak nasıl bir şey olduğunu anlatmanın zor olduğunu düşünüyor Tristan. Çalıştığı şirket, Palo Alto'daki üssünden (Googleplex) bir milyar insanın yaşam tarzını, neleri göreceklerini, neleri görmeyeceklerini şekillendirip duruyormuş. Tristan bunu daha sonra şöyle anlatacaktı: "Bir odaya girdiğinizi hayal edin. Üstünde kadranlar bulunan bir masaya eğilmiş yüz kişinin bulunduğu bir kontrol odası burası – ve bir milyar insanın duygu ve düşüncelerini şekillendiriyor. Kulağa bilimkurgu gibi gelebilir, ama bugün sahiden mevcut olan bir şey bu. Bunu biliyorum, çünkü o kontrol odalarından birinde çalıştım."[7]

Tam da kendisini deli eden, henüz çözemediği manipülatif numaralar kullandığından şüphelendiği uygulamanın, Google'ın e-posta sistemi olan Gmail'in geliştirilmesinde görev almış bir süre Tristan. O dönemde dahi saplantılı biçimde e-postalarına bakıyor, bu da odaklanmasını zorlaştırıyormuş; ne zaman yeni bir iletiye baksa bıraktığı yere geri dönmesinin uzun sürdüğünü görüyormuş. Dikkatinizi bu ölçüde tahrip etmeyen bir e-posta sistemi hakkında düşünmeye başlamış – ama bu fikri çalışma arkadaşlarına açmaya çalıştığında konuşma pek ileri gitmiyormuş. Google'da başarının esasen kullanıcıları "meşgul etmek" yani ilgilerini canlı tutmak üzerinden ölçüldüğünü öğrenmiş hemen – bu da ürün başında geçirilen dakikalar ve saatler olarak tanımlanıyormuş. Kullanıcı ne kadar uzun süre meşgul edilirse o kadar iyi. Bunun basit bir nedeni var. İnsanların telefonlarına baktığı süre arttıkça gördükleri reklam sayısı ve böylece Google'ın kazandığı para da artıyor. Tristan'ın birlikte çalıştığı insanlar teknolojinin kendilerinde yarattığı dikkat dağınıklığıyla mücadele halinde olan düzgün insanlarmış – ama teşvikler tek bir yöne işaret ediyor gibiymiş: azami sayıda insanı "meşgul edecek" ürünler tasarlamak, zira kullanıcının telefonla daha fazla meşgul olması daha fazla para, daha az meşgul olmasıysa daha az para demekmiş.

Google ve diğer büyük teknoloji şirketlerinin bir milyar insanın dikkat becerisini lakayt bir şekilde tahrip etmeleri her geçen gün

Tristan'ı daha da ürkütmeye başlamış. Bir gün mühendislerden birinin coşkuyla "Her e-posta geldiğinde telefonları öttürsek ya?" dediğini duymuş.[8] Herkes heyecanlanmış – ve birkaç hafta sonra dünyanın dört bir yanında telefonlar ötmeye başlamış, daha çok insan gün içinde Gmail'e daha fazla bakar hale gelmiş. Mühendisler insanların gözlerini programa yapıştırıp orada tutmanın yeni yollarını arayıp duruyorlarmış. Günbegün mühendislerin insanların hayatını kesintiye uğratmak için yeni öneriler –daha çok titreşim, daha çok uyarı, daha çok numara– getirdiklerini ve övgülere boğulduklarını görüyormuş Tristan.

Google ve Gmail kullanan insanların sayısı yükselmeye devam ederken birlikte çalıştığı insanlara şu soruyu sormaya başlamış Tristan: "İki milyar insanı etik yoldan nasıl ikna ederiz? İki milyar insanın dikkatini etik yoldan nasıl yapılandırırız?" Ama şirketteki çoğu insanın "Kullanıcıları nasıl daha fazla meşgul ederiz?" diye sormaya itildiğini görmüş.[9] Bu da dikkatin daha fazla emilmesi, daha fazla kesinti anlamına geliyormuş; her hafta daha iyi tekniklerin keşfedilmesiyle birlikte işler böyle devam etmiş. Bir gün San Francisco'da yürürken bana şöyle dedi Tristan: "Dışarıdan bakınca durum epey kötü görünüyor, ama içerideyken daha bile kötü görünebiliyor." Tristan odaklanamamanın bizim suçumuz olmadığını, bunun tasarlanmış olduğunu, dikkat dağınıklığımızın onlar için yakıt olduğunu fark etmiş.

Gmail ekibinde yoğun bir çalışma döneminin ardından, insanların dikkat becerisine ne yaptıklarını sorgulamak söz konusu olduğunda "böyle bir konuşmaya yer olmadığını" görmüş Tristan. Silikon Vadisi'nin dört bir yanında çalışmakta olan arkadaşlarına bakınca, dikkat konusundaki bu kapkaççı yaklaşımın hemen her şirkette iş başında olduğunu görmüş. "Yıllar içinde beni asıl endişelendirmeye başlayan nokta," diyor Tristan, "başlangıçta dünyayı daha iyiye götürebileceklerini düşündükleri için bu işe giren arkadaşlarımın insan doğasını manipüle etme yarışına kapılıp gitmeleri oldu"

Tristan'ın verebileceği pek çok örnekten birini seçecek olursak, Instagram'a hayat vermiş olan arkadaşları Mike ve Kevin bir süre sonra "hoş bir şey olduğu için" birtakım filtreler eklemişler – çek-

tiğiniz fotoğrafın sanatsal görünmesini sağlayan filtreler. Bunun Snapchat ve diğer uygulamalarla "kim daha iyi güzelleştirme filtreleri sunacak" yarışına neden olacağının, bunun da insanların bedenleri hakkındaki düşünme şekillerini böylesine değiştireceğinin, filtrelerine daha çok benzeyebilmek için bıçak altına yatan koca bir insan grubu ortaya çıkacağının Mike ve Kevin'ın aklından bile geçmediğine emin olduğunu söylüyor Tristan. Ama arkadaşlarının dünyayı öngöremedikleri ya da kontrol edemedikleri şekillerde dönüştüren değişimlere yol açtıklarını görmüş. "Teknoloji tasarlamak konusunda çok dikkatli olmamız gerekiyor," diyor Tristan, "çünkü bütün dünyayı o mecraya sıkıştırıyor, tıkıştırıyor bu teknolojiler – ve diğer uçtan farklı bir dünya çıkıyor".

İşte bu dönüşümlere hayat veren makinenin kalbinde duruyormuş Tristan, kapalı kapılar ardında kontrol odasındaki o kadranların en uca döndürüldüğünü görebiliyormuş.

~

Googleplex'in kalbinde geçirdiği beş yıldan sonra daha fazla dayanamayıp ayrılmaya karar vermiş Tristan. Son bir jest olarak bu meseleler hakkında düşünmelerini sağlamak için birlikte çalıştığı insanlara bir slayt gösterisi hazırlamış. İlk slaytta "Dünyanın dikkatini gitgide daha fazla dağıtıyor olmamız beni endişelendiriyor" diye yazıyormuş sadece. Sonrasında şöyle bir açıklama getirmiş: "Dikkat dağınıklığı benim için önemli, çünkü hayatta zamandan başka bir şeyimiz yok. ... Ama insanlar bir şekilde burada saatler kaybediyor." Gmail gelen kutusunun fotoğrafını koymuş. "Bu akışlar da korkunç bir zaman emiyor." Facebook'tan bir zaman akışının fotoğrafını koymuş. Google ve benzeri şirketlerin farkında olmadan "çocuklarımızın odaklanma becerisini yok ettiğini" söyleyip, ABD'de on üç ila on yedi yaşındaki ortalama bir çocuğun uyanık olduğu zamanlarda her altı dakikada bir mesaj gönderdiğine dikkat çekmiş. İnsanların "sürekli bir koşu bandında mesajlarını kontrol ederek" yaşadığına işaret etmiş.[10]

Kesintilerin insanların odaklanma ve net düşünme becerisini azalttığını biliyoruz – neden kesintileri artırıp duruyoruz peki, diye

sormuş. Neden kesinti yaratmanın daha iyi yollarını bulup duruyoruz? "Bir düşünün," demiş. "Bu konuda muazzam bir sorumluluk hissetmemiz gerekiyor." Her insanın doğal zaafları var, kötücül bir sihirbaz gibi bu zaaflardan istifade etmek yerine onlara saygı göstermeli Google. Başlangıç olarak bazı mütevazı değişimler önermiş. Her yeni e-postada bildirim göndermek yerine günde bir defa toplu bildirim gönderebiliriz insanlara – sürekli bir haber akışını takip etmek yerine sabahleyin gazetenizi almak gibi olur, demiş. İnsanları arkadaşlarının paylaştığı yeni bir fotoğrafa tıklamaları için dürterken –aynı ekranda– bir fotoğrafa tıklayan ortalama insanın yaptığı işe geri dönebilmesinin yirmi dakika sürdüğü uyarısında bulunabiliriz. Sadece bir saniye sürer sanıyorsunuz, ama sürmeyecek, diyebiliriz onlara.

Kullanıcılara ciddi ölçüde dikkatlerini dağıtabilecek bir şeye tıklamadan önce her seferinde durup düşünme fırsatı vermeyi öneriyormuş yani: Bunu yapmak istediğinize emin misiniz? Ne kadar zamana mal olacağını biliyor musunuz? "Durup düşününce farklı kararlar veriyor insanlar," demiş.

Çalışma arkadaşlarına her gün verdikleri kararların ağırlığını hissettirmeye çalışmış: "İnsanların hayatlarına *her gün* on bir milyar kesinti sokuyoruz. Çılgınlık bu!" Dünyadaki tüm telefonlara giden bildirimlerin yarısından fazlasının Googleplex'te etrafında oturan insanların kontrolü altında olduğuna işaret etmiş. "Şirketlerin insanların zamanını çalmak için yeni nedenler bulmalarına yol açan bir silahlanma yarışı başlatıyoruz" ve "kolektif sükûnetimizi ve düşünme becerimizi yok ediyor bu" "İnsanlara ne yaptığımızın farkında mıyız?" diye sormuş Tristan.

Delilik ölçüsünde cesur bir adımdı bu. Akıllı, yetenekli, ama kıdem olarak epey aşağıda, daha yirmi dokuz yaşında olan bir mühendis dünyayı değiştiren makinenin tam kalbinde şirketin genel doğrultusuna ters düşen bir şey söylüyordu. 1975 yılında kıdemce aşağı bir yöneticinin ExxonMobil şirketinin karşısına çıkıp Kuzey Kutbu'nun eridiğini gösteren fotoğraflarla küresel ısınmadan kendilerinin sorumlu olduğunu söylemesi gibi bir şeydi bu. Silikon Vadisi' ndeki herkes Google'a girmek ve yaltaklanmak için yarış halindeydi.

Google'ın kalbinde ilelebet kalıp bol bol para kazanabilecek olan Tristan ise, birilerinin bir yerlerde bir şey söylemesi gerektiğine inandığı için mesleki ölüm belgesini imzalıyor gibiydi.

Slayt gösterisini çalışma arkadaşlarıyla paylaştıktan sonra canı sıkkın bir şekilde evine gitmiş Tristan. Sonra beklenmedik bir şey olmuş.

~

Tristan'ın slayt gösterisini paylaşan Google çalışanlarının sayısı her geçen saat artmaya başlamış. Ertesi gün de şirket içinden övgü dolu mesajlara boğulmuş Tristan. Örtük bir rahatsızlığa dokunmuş anlaşılan. Sonuçta bu ürünleri tasarlayan kişilerin kendileri de yarattıkları bağımlılığa bağışık değillermiş. Googleplex'te çalışanlar bu dikkat dağınıklığı dalgasının kendilerini de vurduğunu hissedebiliyormuş. Birçoğu dünyaya ne yaptıkları konusunda ciddi bir konuşmanın zamanının geldiğini düşünüyormuş. Bilhassa Tristan'ın sorduğu şu soru insanları yakalamış: "Ürünlerimizi stresi azaltıp daha huzurlu bir ruh hali yaratacak şekilde tasarlayamaz mıyız?"

Belli bir tepkiyle de karşılaşmış Tristan. Her yeni teknolojinin insanları dünyanın mahvolacağına dair paniğe sürüklediğini söyleyen birkaç kişi olmuş – Sokrates'in de yazının insanların hafızasını mahvedeceğini söylediğine işaret etmişler. Basılı kitaptan televizyona kadar her şeyin gençlerin zihnini mahvedeceğini duyduk, ama dünya yerinde duruyor hâlâ, demişler. Kimileri ise liberter bir perspektiften yanıt verip, Tristan'ın önerilerinin hükümet düzenlemesine davetiye çıkardığını, bunun da siberuzamın ruhuna tamamen aykırı olduğunu söylemiş.

Tristan'ın hazırladığı sunum Google içinde öyle bir gürültü koparmış ki sadece kendisi için yaratılmış yeni bir pozisyona geçip şirkette kalması istenmiş. Google'ın ilk "tasarım etikçisi" rolü önerilmiş kendisine. Çok heyecanlanmış. Çağımızın en çetrefil sorularını –insanlara sözünü dinletebilirse– muazzam fark yaratabileceği bir yerde düşünme fırsatı olarak görmüş bunu. Uzun süredir ilk defa iyimserliğe kapılmış. Yeni görevinin Google'ın bu sorularla uğraşmak konusunda ciddi olduğu anlamına geldiğini düşünmüş. Çalışma

arkadaşları arasında bu konuda bir heves olduğunu zaten biliyormuş; patronlarının da iyi niyetli olduğuna inanmış.

Tristan'a bir masa verilmiş ve düşünmesi için kendi haline bırakılmış. O da pek çok şeyin etkilerini araştırmaya başlamış. Örneğin Snapchat'in ergenleri nasıl kendine bağladığına bakmış. Snapchat uygulamasında "Snapchat seri" diye bir seçenek vardır, iki –hemen her zaman ergen– arkadaşın her gün uygulama aracılığıyla iletişim kurmasını sağlar. Haberleştikleri her günle birlikte serileri uzar; emojilerle dolu parlak renkli bir ekranda 200, 300, 400 günlük seriler oluşturmaya çalışır insanlar. Tek bir gün bile kaçırdığınızda seri sıfırlanır. Ergenlerin sosyalleşme arzusunu bağımlılık için kullanmanın kusursuz bir yoludur bu. Her gün serinizi uzatmak için gelip uygulamada saatlerce gezinirsiniz genellikle.

Ama ne zaman Google'ın kendi ürünlerinin daha az kesinti yaratması için bir öneri hazırlayıp üstlerine sunsa kabaca şöyle bir yanıt alıyormuş Tristan: "Bu iş zor, kafa karıştırıcı ve kârlılığa ters düşüyor."[11] Böylece temel bir çelişkiye tosladığını fark etmiş. Mesele şu ki, insanlar telefonlarına ne kadar çok bakarlarsa bu şirketler de o kadar çok para kazanıyorlar. Nokta. Neticede Silikon Vadisi'nde çalışanlar insanların dikkat aralığını mahveden cihazlar ve internet siteleri tasarlamak istiyor değiller. Joker değil bunlar, kaos yaratıp bizi aptallaştırmaya çalışıyor değiller. Kendi zamanlarının çoğunu meditasyon ve yoga yaparak geçiriyorlar. Tasarladıkları siteleri ve cihazları çoğu zaman kendi çocuklarına yasaklayıp onları teknolojiden muaf Montessori okullarına gönderiyorlar. Ama iş modellerinin başarılı olması için toplumun dikkat aralığına hâkim olacak adımlar atmaları gerekiyor. Nasıl ki ExxonMobil Kuzey Kutbu'nu kasten eritmek istiyor değilse, onların da hedefi bu değil. Ama mevcut iş modellerinin kaçınılmaz bir etkisi bu.

Şirket içindeki çoğu insan Tristan'ın bu olumsuz etkilere ilişkin uyarılarına hak vermiş. Gelgelelim başka seçenekler önerdiğinde konuyu değiştiriyorlarmış. Ortada nasıl bir paranın söz konusu olduğunu anlamanız için: Google'ın kurucularından Larry Page'in şahsi serveti 102 milyar dolar iken, Sergey Brin'in 99 milyar dolar, birlikte çalıştıkları Eric Schmidt'in ise 20,7 milyar dolar. Google'ın

şirket olarak değeri ise şu an itibarıyla 1 trilyon dolar. Sadece bu üç adamın mal varlığı, petrol zengini Kuveyt'teki herkesin, her binanın ve banka hesabının toplam değerine eşit neredeyse; Google'ın değeri ise kabaca Meksika veya Endonezya'nın toplam servetine eşit. Dolayısıyla bu kişilere insanların dikkatini dağıtmamalarını söylemek bir petrol şirketine petrol kazısı yapmamasını söylemek gibiymiş – duymak istemedikleri bir şeymiş. İnsanların dikkat aralığını artırma yönünde "etik bir karar verilemediğini" fark etmiş Tristan, "çünkü iş modelleri ve teşvikler bizim yerimize karar veriyordu".[12] Bundan yıllar sonra ABD Senatosu önünde ifade verirken, "Başarısız oldum, çünkü şirketlerde değişime yönelik bir teşvik bulunmuyor şu an," diyecekti Tristan.[13]

Tristan iki yıl boyunca etikçi olarak çalışmış. "[Sonlara doğru] kendimi tamamen çaresiz hissediyordum. İşe gidip gün boyunca Wikipedia okuyup e-postalarıma baktığım günler oluyordu. Dikkat ekonomisi gibi devasa bir şeyi ve sapkın teşviklerini gördükten sonra bu kadar büyük bir sistemin nasıl değişebileceği konusunda hiçbir fikrim yoktu. Tamamen çaresiz hissediyordum. Çok bunalmıştım."[14] En nihayetinde Google'dan ayrılmış ve bana söylediğine göre "her şeyin dikkat çekme yarışından ibaret" olduğu bir Silikon Vadisi'nde bulmuş kendini. Derken hayatının o yalnız döneminde, kendini bunalmış ve kaybolmuş hisseden, size, bana ve tanıdığımız herkese şahsen yaptıkları için suçluluk duyan başka biriyle birlik olmuş.

~

İsmini duymamışsınızdır muhtemelen, ama Aza Raskin hayatınıza doğrudan müdahale etmiş birisi. Hatta bugün zamanınızı nasıl geçirdiğinizi muhtemelen etkileyecek olan birisi. Silikon Vadisi'nin dünyayı daha iyiye götürdüğü konusunda kendinden en emin olduğu dönemde bu teknoloji merkezinin en seçkin dilimi içinde büyümüş Aza. Babası Jef Raskin, Steve Jobs için Apple Macintosh'u icat eden isim ve bunu tek bir temel ilke etrafında yapmış: Kullanıcının dikkati kutsaldır. Teknolojinin görevinin insanlara destek olmak ve daha yüksek hedeflere ulaşmalarını sağlamak olduğuna inanıyormuş. Oğluna da bunu öğretmiş: "Teknolojinin amacı ne? Ne diye tekno-

loji üretiyoruz? En insani taraflarımızı genişlettiği için. Boya fırçası böyle bir şey. Çello böyle bir şey. Dil böyle bir şey. Belli bir parçamızı genişleten teknolojiler bunlar. Teknolojinin amacı bizi insanüstü hale getirmek değil. İnsanlığımızı güçlendirmek."[15]

Aza çok küçük yaşta programcı olmuş, kullanıcı arayüzleri hakkında ilk sunumunu on yaşındayken yapmış. Yirmili yaşlarının başına geldiğinde ilk internet tarayıcılarından bazılarını geliştiren ekiplerin içinde yer almış; Firefox'un geliştirilmesinde yaratıcı beyin olmuş. Bu çalışmanın bir parçası olarak internetin çalışma şeklini belirgin biçimde değiştiren bir şey tasarlamış: "sonsuz kaydırma". Yaşça büyük okurlar internetin eskiden sayfalara ayrılmış olduğunu ve bir sayfanın sonuna geldiğinizde bir sonrakine geçmek için bir sekmeye tıklamanız gerektiğini hatırlayacaktır. Aktif bir seçimdi bu. Bir an durup "Buna bakmaya devam etmek istiyor muyum?" sorusunu sormanıza izin veren bir seçim. İşte Aza bu sorunun sorulmasına gerek bırakmayan kodu tasarlayan isim olmuş. Facebook'u açıyorsunuz diyelim. Gözden geçirilecek bir grup durum güncellemesi indiriliyor. Parmak darbeleriyle aşağı iniyorsunuz – ve sonuna geldiğinizde kendiliğinden başka bir grup indiriliyor. Onun da sonuna geldiğinizde başka bir grup indiriliyor ve bu böyle gidiyor. Sonu gelmeyen bir süreç. Sonsuz bir kaydırma.

Aza tasarımından gurur duyuyormuş. "İlk bakışta çok iyi bir icat gibi görünüyor," diyor. Herkesin hayatını kolaylaştırdığına inanıyormuş. Nihayetinde hız artışı ve erişim verimliliğinin her zaman ilerleme olduğu öğretilmiş ona. İcadı hızla internetin dört bir yanına yayılmış. Günümüzde sosyal medya sitelerinin hepsi ve diğer pek çok site sonsuz kaydırmanın bir versiyonunu kullanıyor. Ama sonrasında etrafındaki insanların değiştiğini görmeye başlamış Aza. Cihazlarından uzak duramaz hale gelmişler sanki; tasarlamış olduğu kod sayesinde kaydırıp duruyorlarmış. Kendisi de sonradan sık sık saçmalık olduğunu fark ettiği şeyler içinde gezinip duruyormuş ve hayatımı boşa mı harcıyorum diye düşünmeye başlamış.

Otuz iki yaşındayken bir gün oturup bir hesap yapmış Aza. İhtiyatlı bir tahminle, sonsuz kaydırma sayesinde Twitter gibi sitelerde yüzde 50 daha fazla zaman geçiriyorsunuz.[16] (Pek çok insan için bu

sürenin çok daha fazla olduğuna inanıyor Aza.) Bu yüzde üzerinden, milyarlarca insanın bir dizi sosyal medya sitesinde yüzde 50 daha fazla zaman geçirmesinin pratikte ne anlama geldiğini öğrenmek istemiş Aza. Ve çıkan rakamlara bakmış. Doğrudan kendi icadının bir sonucu olarak artık toplamda 200.000 daha fazla insan ömrü –doğumdan ölüme kadar her an– ekran başında kaydırma yaparak geçiriliyormuş her gün. Onun icadı olmasa başka bir faaliyete ayrılabilecek olan saatler.

Bana bunu anlatırken şaşkınlığı devam ediyor gibiydi. Onca zaman "kaybolup gidiyor. Bütün hayatları puf diye uçup gidiyor. İklim değişimine çare bulmak için, aileleriyle zaman geçirmek için, sosyal bağlarını güçlendirmek için, iyi bir hayat için kullanabilecekleri onca zaman. Öylece..." Devamını getiremedi. Vaftiz oğlum Adam ve arkadaşları canlandı gözümde – kaydır babam kaydır.

Kendini "kirlenmiş gibi" hissetmiş Aza. Şunun farkına varmış: "Yaptığımız şeyler dünyayı değiştirebiliyor gerçekten. O zaman şu soru doğuyor hemen: Ne yönde değiştirdik dünyayı?" Teknoloji kullanımını kolaylaştırmanın dünyayı daha iyiye götürmek anlamına geldiğini düşünüyormuş önceleri. Oysa "bir tasarımcı veya teknoloji uzmanı olarak öğrendiğim en büyük derslerden biri şu oldu: Bir şeyin kullanımını kolaylaştırmak insanlığın daha iyiye gideceği anlamına gelmiyor". Vefat etmiş olan babasını, insanları daha iyiye gitmelerini sağlayacak şekilde özgürleştiren teknolojiler üretme sevdasını düşünmüş ve bu vizyona yakışan bir şekilde hareket edip etmediğini sorgulamış. Kendisinin ve kendi kuşağının Silikon Vadisi' nde aslında "bizi parçalayan, hırpalayan, bozan teknolojiler mi ürettiği" sorusunu sormaya başlamış.

Sonsuz kaydırma tarzında yeni şeyler tasarlamaya devam ettikçe yaşadığı rahatsızlık daha da artmış. "Tam da bu konuda gerçekten başarı kazanmaya başladığımız noktada midem kaldırmamaya başladı," diyor. Sosyal medya kullanımı artan insanların empati duygusunu kaybettiğini, daha öfkeli ve saldırgan hale geldiğini görür gibiymiş. O dönemde kendi tasarladığı Post-Social adlı bir uygulamanın –insanların cihazlarından uzaklaşıp gerçek hayatta daha fazla etkileşime girmesini sağlamak için tasarlanmış bir sosyal medya site-

sinin– yönetimiyle meşgulmüş. Uygulamanın bir sonraki geliştirme safhası için para toplamaya çalışıyormuş ve yatırımcıların aklındaki tek soru şuymuş: Uygulama insanların dikkatinin ne kadarını celbediyor? Ne sıklıkta? Günde kaç defa? Aza böyle biri –sadece insanların zamanını nasıl tüketeceğini düşünen bir insan– olmak istemiyormuş. Ama "bu ürünü karşı durmaya çalıştığımız şeylere doğru çeken bir kuvvet olduğunu görebiliyordum".

Altta yatan sistemin mantığı Aza'nın gözlerinin önüne serilmeye başlamış. Silikon Vadisi "büyük, yüce bir amaç" üstünden pazarlıyor kendini – "dünya üstündeki herkesi birbirine bağlamak ya da bunun gibi bir şey. Ama günlük işlerde amaç kullanıcı sayılarını artırmak". İnsanların dikkatini çekme ve bırakmama kabiliyetinizi satıyorsunuz. Bunu tartışmaya çalıştığında ham inkârla karşılaşmış Aza. "Diyelim ekmek pişiriyorsunuz, nefis bir ekmeğiniz var, gizli bir malzeme kullanmışsınız – birdenbire bütün dünyaya bedava ekmek pişiriyorsunuz ve herkes yiyor o ekmeği. Sonra biliminsanlarından biri gelip, bu gizli malzemenin kansere yol açtığını düşünüyoruz, diyor size. Ne yaparsınız? Bu doğru olamaz, dersiniz muhtemelen. Daha fazla araştırma yapmamız gerek. İnsanların yaptığı başka bir şeyden kaynaklanıyordur belki de. Başka bir etmen vardır belki."

Endüstrinin dört bir yanında benzer krizler yaşayan insanlarla tanışıyormuş Aza sık sık. "Pek çok ruhun karanlık gecesine bizzat tanık oldum," diyor. Silikon Vadisi'nin kendi sakinlerinin, yarattıkları şeylerin kontrolü altına girmelerini ve onlardan kaçmaya çalışmalarını seyretmiş. Bu teknoloji muhalifleriyle tanıştığımda yaşlarının çok genç olması dikkatimi çekti – kendi icat ettikleri oyuncakların dünyayı ele geçirmesini seyreden çocuklar gibiydiler. Herkes kendi icat ettiği programlara karşı koyma çabasıyla meditasyon yapmaya çalışıyordu. "İronik olan şu ki, Facebook ve Google'da farkındalık (*mindfulness*) –tepkisel olmayan kararlar vermek için zihinsel alan yaratma– hakkında çok popüler atölyeler düzenlenirken, dünyada farkındalığın tersini teşvik eden başlıca failler de onlar," diyor Aza.

~

Tristan ve Aza seslerini çıkarmaya başladıklarında felaket tellalı diye görülüp alay konusu olmuşlar. Ama sonrasında, Silikon Vadisi' nin dört bir yanından şu an içinde yaşadığımız dünyayı inşa etmiş olan insanlar teker teker benzer hisleri alenen dile getirmeye başlamışlar. Örneğin Facebook'un en eski yatırımcılarından biri olan Sean Parker yaptığı bir konuşmada sitenin yaratıcılarının başından beri kendilerine şu soruyu sorduklarını söylemiş: "Zamanınızı ve dikkatinizi nasıl alabildiğine tüketebiliriz?" Kullandıkları teknikler "tam da benim gibi bir *hacker*'ın bulacağı türde şeyler, zira insan psikolojisindeki bir zaaftan istifade ediyorsunuz. ... Mucitler, yaratıcılar –ben, Mark [Zuckerberg], Instagram'dan Kevin Systrom, bu insanların hepsi– bunun pekâlâ farkındaydık. Ama yapmaya devam ettik. Çocuklarımızın beyinlerine neler yapıyoruz kim bilir".[17] Facebook'un büyümeden sorumlu başkan yardımcılığı görevinde bulunmuş olan Chamath Palihapitiya bir konuşmasında olumsuz etkilerinden dolayı kendi çocuklarının "bu saçmalığı kullanmalarına izin vermediğini" söylemiş.[18] iPhone'u icat eden isimlerden Tony Fadell ise şöyle demiş: "Dünyaya ne getirdik böyle diye düşünerek soğuk terler içinde uyanıyorum bazen." İnsanların "beyinlerini patlatıp yeniden programlayabilen" bir "nükleer bomba"nın yapımına yardımcı olduğu endişesi içinde olduğunu belirtmiş Fadell.[19]

Silikon Vadisi'ni içeriden bilen insanların pek çoğu işlerin daha da kötüye gideceğini öngörmüş. En meşhur yatırıcımlarından biri olan Paul Graham şöyle demiş: "Böyle şeyleri üreten teknolojik ilerleme biçimleri genel teknolojik ilerlemeden farklı yasalara tabi olmadıkça önümüzdeki kırk yılda dünya önceki kırk yıla oranla daha da bağımlı hale gelecek."[20]

~

Bir gün James Williams –tanıştığım eski Google strateji uzmanı– önde gelen teknoloji tasarımcılarından oluşan bir dinleyici grubuna basit bir soru yöneltmiş: "Aranızdan kaç kişi şu an tasarladığınız dünyada yaşamak istiyor?" Odaya sessizlik çökmüş. İnsanlar birbirlerine bakmışlar. El kaldıran olmamış.

7

Altıncı Neden: Sizi Takip Edip Yönlendiren Teknolojilerin Artışı (II)

TRISTAN'IN SÖYLEDİĞİNE GÖRE, teknolojinin mevcut işleyişinin altında yatan daha derin sorunları –ve teknolojinin dikkat becerimizi neden baltaladığını– anlamak için basit görünen bir sorudan başlamak iyi olabilir.

New York'a geldiniz ve hangi arkadaşlarınızın şehirde olduğunu öğrenmek istiyorsunuz diyelim. Facebook'a başvuruyorsunuz. Size bir sürü konuda –arkadaşlarınızın doğum günleri, etiketlendiğiniz fotoğraflar, terör saldırıları– uyarı gönderiyor, ama gerçek dünyada görmek isteyebileceğiniz birinin fiziksel olarak yakınınızda olduğunu haber vermiyor.[1] "Birileriyle buluşmak istiyorum – yakınlarda kimler müsait?" diye bir düğme yok. Teknolojik olarak zor bir şey değil bu. Facebook'u arkadaşlarınızdan hangilerinin yakınlarda olduğunu, hangilerinin o hafta buluşmak istediğini gösterecek şekilde tasarlamak işten bile değil. Bunun için basit bir kod yazmak yeterli: Tristan, Aza ve arkadaşları için bir günlük iş muhtemelen. Çok da rağbet görür. Facebook kullanan herhangi birine sorun – kaydırıp durmak yerine Facebook'un arkadaşlarınızla fiziksel temasınızı artırmasını ister misiniz?

Yani kullanıcıların da seveceği basit bir ayar bu. Neden yapılmıyor peki? Pazar niye bunu sunmuyor? Tristan ve arkadaşlarının anlattığına göre, bunu anlamak için bir adım geri çekilip Facebook ve diğer sosyal medya şirketlerinin iş modellerini daha iyi anlamak gerekiyor. Bu basit sorunun izinden gittiğinizde şu an karşı karşıya

olduğumuz pek çok sorunun kaynağını görüyorsunuz.

Ekran başında sitelerine bakarak geçirdiğiniz fazladan her saniye Facebook'a daha çok para kazandırıyor; ekranı her kapattığınızda ise para kaybediyorlar. Bu parayı iki yoldan kazanıyorlar. Silikon Vadisi'nde vakit geçirmeden önce bunun ilk ve en bariz yolunu düşünmüştüm sadece. Geçen bölümde söylediğim gibi, sitelerinde ne kadar vakit geçirirseniz o kadar çok reklam görüyorsunuz elbette. Reklamcılar size ve gözlerinize ulaşmak için Facebook'a para ödüyorlar. Ama Facebook'un kaydırmaya devam etmenizi, sitede kalmanızı istemesinin daha ince, ikinci bir nedeni var. Bu nedeni ilk duyduğumda biraz dudak bükmüştüm – pek inandırıcı gelmemişti. Ama San Francisco ve Palo Alto'daki insanlarla konuşmaya devam ettikçe ve bu konuda şüphelerimi dile getirdikçe, 1850'lerde cinselliğin ayrıntılarını ilk kez duymuş bakire bir teyze muamelesi gördüm. Sen ne sanıyordun ki, diye soruyorlardı bana.

Facebook'ta, Snapchat'te, Twitter'da her mesaj gönderdiğinizde ya da durum güncellemesi yaptığınızda, Google'da yaptığınız her aramada söylediğiniz her şey taranıyor, tasnif ediliyor ve depolanıyor. Bu şirketler sizi hedef almak isteyen reklamcılara satmak üzere profilinizi çıkarıyorlar. Örneğin 2014'ten bu yana, Gmail kullandığınızda Google'ın otomatik sistemleri tüm özel yazışmalarınızı tarayıp size özgü bir "reklam profili" oluşturuyor. Mesela annenize e-posta gönderip bebek bezi almanız gerektiğini söylediğinizde Gmail bir bebeğiniz olduğunu anlıyor ve size bebek ürünlerine ilişkin reklamlar göndermeye başlıyor. "Artrit" sözcüğünü kullandığınızda size artrit tedavileri satmaya çalışıyor. Tristan'ın Stanford'da girdiği son derste öngörülen süreç başlıyor.

Aza bunu bana şöyle açıkladı: "Facebook sunucularının içinde, Google sunucularının içinde bizi temsil eden ufak vudu bebekleri olduğunu" hayal edin. "İlk başta bize pek benzemiyor. Genel bir insan tipi daha ziyade. Ama sonra tıklama izlerimizi [üstüne tıkladığımız her şeyi], kestiğimiz ayak tırnaklarını, dökülen saç tellerimizi [aradığımız her şeyi, çevrimiçi hayatımızın en ufak ayrıntılarını] topluyorlar. Anlamlı olduğunu düşünmediğimiz onca meta-veriyi bir araya getiriyorlar ve bebek bize gitgide daha çok benziyor. Sonra örne-

ğin YouTube'a girdiğimizde bebeği uyandırıp yüz binlerce video deniyorlar üstünde, hangisinin etkili olduğuna, hangisinde kollarının kıpırdadığına bakıyorlar ve sonra bunu bize sunuyorlar." Bu imge öyle korkunç geldi ki duraladım. Aza devam etti: "Bu arada, dünya üstündeki insanların dörtte biri için böyle bir bebek var ellerinde."

Bu vudu bebekleri şu an için bazen çok kaba, bazen feci özelleşmiş durumda. İnternette bir şey ararken hepimizin yaşadığı bir deneyim vardır. Yakınlarda bir egzersiz bisikleti almaya kalkmıştım; üstünden bir ay geçmesine rağmen Google ve Facebook'ta bitmek bilmeyen egzersiz bisikleti reklamlarıyla karşılaşıyorum halen – "Alacağımı aldım ben!" diye bağırasım geliyor. Ama sistemler her geçen yıl biraz daha sofistike hale geliyor. Aza'nın söylediğine göre: "Öyle bir gelişme var ki, ne zaman bir sunum yapsam dinleyicilere fazla isabetli bir reklamla karşılaştıkları için Facebook'un konuşmalarını dinlediğini düşünen kaç kişi var diye soruyorum. Daha önce hiç bahsetmedikleri [ama önceki gün çevrimdışıyken arkadaşlarına anlattıkları] belli bir şeyle ilgili oluyor bu reklam. Bugünlerde dinleyicilerin yarısı ila üçte ikisi ellerini kaldırıyor genelde. İşin aslı daha da ürkütücü. Hedeflenmiş reklamlar sunmak için dinleme yapıyor değiller aslında. Size dair oluşturdukları model o kadar isabetli ki size sihirbazlık gibi gelen öngörülerde bulunuyor."

Teknoloji şirketleri ücretsiz bir hizmet sunduklarında, bunun her zaman vudu bebeğini geliştirmek için olduğunu öğrendim. Google Haritalar neden ücretsiz? Vudu bebeği her gün nereye gittiğinizi ayrıntılarıyla içersin diye. Amazon Echo ve Google Nest Hub neden maliyetinin çok altında, 30 dolar gibi düşük bir fiyata satılıyor? Daha fazla bilgi toplayabilsinler diye; vudu bebeği ekranda yaptığınız aramaların yanı sıra evinizde neler söylediğinizi de içerebilsin diye.

Hayatımızın büyük kısmını geçirdiğimiz siteleri kuran ve ayakta tutan iş modeli bu işte. Bu sistemin teknik adı "gözetim kapitalizmi" – Harvard'da profesörlük yapan Shoshana Zuboff tarafından türetilmiş bir terim bu.[2] Çalışmalarıyla günümüzde olup biten pek çok şeyi anlamamızı sağlamış bir isim Zuboff. Yüz yıldan uzun süredir reklamcılık ve pazarlama biçimleri gitgide daha sofistike bir hal alıyor elbette – ama burada bir kuantum sıçraması söz konusu. Reklam pa-

noları geçen perşembe sabahın üçünde Google'da nasıl bir arama yaptığınızı bilmiyorlardı. Dergi reklamları arkadaşlarınıza Facebook'ta ve e-postalarınızda söylediğiniz her şeyin ayrıntılı bir profiline sahip değillerdi. Bu sistemin nasıl bir şey olduğunu hissettirmek için, "Satranç oynarken yapacağın tüm hamleleri önceden tahmin edebildiğimi hayal et," dedi Aza. "Seni ezip geçmem işten bile olmaz. İnsani ölçekte olup biten de bu işte." Uyguladıkları bazı pratiklerin yasalar tarafından yasaklandığı olmuş. Örneğin Avrupa Birliği 2017'de internet kullanıcılarının belli yollardan takip edilmesini engellemiş –o bölgede Gmail hesabınızı tarayamıyorlar artık– ama daha geniş kapsamlı mekanizmanın çarkları dönmeye devam ediyor.

Tüm bunları anladığınızda, arkadaşlarınız ve ailenizle ekran dışında buluşmanızı öneren bir tuşun neden bulunmadığını da anlayabilirsiniz. Ekran zamanı yerine yüz yüze zamanı azamiye çıkarmak olurdu bu. Tristan şöyle diyor: "İnsanlar Facebook'u o gece arkadaşlarıyla birlikte yapacakları harika bir şey bulmak için kullanıp hemen siteden çıksalardı, Facebook'un hisse senedi fiyatı bundan nasıl etkilenirdi? İnsanların bugün Facebook'ta geçirdiği ortalama süre günde elli dakika civarında. ... Facebook öyle hareket etseydi, insanlar –çok daha tatmin edici bir şekilde– günde olsa olsa birkaç dakika sitede kalırlardı." Facebook'un hisse senedi fiyatı aşağı yuvarlanırdı; onlar için bir felaket olurdu. Bu sitelerin dikkat dağınıklığını azamiye çıkarmak için tasarlanmış olmasının nedeni bu. Daha çok para kazanmak için dikkatimizi dağıtmaları gerekiyor.

Tristan bu teşviklerin pratikte nasıl iş gördüğüne içeriden şahit olmuş. Bir mühendisin insanların dikkat becerisini artıran ya da arkadaşlarıyla daha çok zaman geçirmelerini sağlayan bir düzenleme getirdiğini hayal etmemi istedi benden. "İki ila dört hafta sonra uyandıklarında ölçümlerin bulunduğu gösterge tablosunda bir değerlendirme görecekler. Müdürleri şöyle diyor olacak: 'Sitede geçirilen süre üç hafta önce niye azaldı? Ah, şu şu özellikleri eklediğimiz için olacak. Şunlardan bazılarını geri alalım da rakamı tekrar yükseltebiliyor muyuz bakalım.'" Nasıl ki KFC'nin kızarmış tavuk yemenizi istediğini söylemek komplo teorisi değilse, bu da değil. Devam etmesine izin verdiğimiz yerleşik teşvik yapısının bariz bir

sonucu, o kadar. "İş modelleri," diyor Tristan, "yaşam zamanı üzerine değil ekran zamanı üzerine kurulu".

~

Tristan'ın hikâyesini –kendisinden, arkadaşlarından, birlikte çalıştığı insanlardan ve eleştirmenlerinden– öğrenirken bu noktada söylemeye bile utandığım çok basit bir şeyi fark ettim. Dikkat becerimdeki gerilemeden sadece kendi hatalarımı ya da bir teknoloji olarak akıllı telefonun varlığını sorumlu tutuyordum yıllardır. Tanıdığım çoğu insan da aynısını yapıyor. Şöyle diyoruz kendi kendimize: Bu telefon çıktı ve beni mahvetti. Her türlü akıllı telefonun aynı etkiyi doğuracağına inanıyordum ben. Ama Tristan bana gerçeğin daha karmaşık olduğunu gösteriyordu. Akıllı telefonun ortaya çıkışı hayattaki dikkat dağıtan unsurları her halükârda bir parça artıracaktı elbette, ama dikkat aralığımızın gördüğü zararın büyük kısmı daha ince bir noktadan kaynaklanıyor. Kendi başına akıllı telefondan değil, akıllı telefondaki uygulamaların ve girdiğimiz internet sitelerinin tasarımından.

Sahip olduğumuz telefonların ve bu telefonlarda çalışan programların dünya üstündeki en zeki insanlar tarafından mahsus dikkatimizi alabildiğine çekip bırakmayacak şekilde tasarlandığını öğretti bana Tristan. Ve bu tasarımın kaçınılmaz olmadığını anlamamızı istiyor. Bu noktayı enine boyuna düşünmem gerekti, zira Tristan'dan öğrendiğim onca şey içinde en önemlisi bu gibi görünüyordu.

Teknolojinin şu an dikkat becerimizi köreltecek şekilde iş görmesi bir tercihti, öyle olmaya da devam ediyor – Silikon Vadisi'nin ve buna izin veren toplumun tercihi. İnsanların vaktiyle farklı bir seçim yapması mümkündü, şimdi de mümkün. Tüm bu teknolojilere azami dikkat dağınıklığına dönük bir tasarım dışında da sahip olabiliriz, diyor Tristan. Hatta tam tersi bir amaçla tasarlanmaları mümkün: insanların dikkatlerini koruma ihtiyaçlarına alabildiğine saygı gösterecek, onları olabildiğince az kesintiye uğratacak şekilde. Teknolojinin insanları daha derin ve anlamlı hedeflerinden uzaklaştırmak yerine bu hedefleri gerçekleştirmelerine yardımcı olacak şekilde tasarlanması mümkün.

Benim için çok şaşırtıcıydı bu. Mesele sadece telefon değil, şu anki telefon tasarımı. Mesele internet değil, şu anki internet tasarımı – ve bu tasarımdan sorumlu olan insanların odaklandığı teşvikler. Şayet farklı teşvikler etrafında tasarlanmış olsalardı, telefonunuzdan ve dizüstü bilgisayarınızdan, sosyal medya hesaplarınızdan vazgeçmeniz gerekmezdi, dikkat beceriniz de şimdikinden çok daha iyi olurdu.

Durumu böyle görmeye başladığınızda önünüzde bambaşka bir yol açıldığına, içinde bulunduğumuz krizden çıkışın ilk adımlarının göründüğüne inanıyor Tristan. Bu sorunun tek sorumlusu telefon ve internetin varlığı ise hapı yuttuk demektir – çünkü toplum olarak bu teknolojilerden vazgeçecek değiliz. Ama sorunların büyük kısmından telefonların, internetin, internet sitelerinin mevcut tasarımı sorumluysa ve bunların başka türlü iş görmeleri mümkünse, bambaşka bir noktadayız demektir.

Bakış açınızı bu şekilde değiştirdiğinizde, bunu teknoloji yanlılığı ile karşıtlığı arasındaki bir tartışma olarak görmek saçma hale geliyor, bu yaklaşımın dikkatinizi çalan insanların paçalarını kurtarmalarını sağladığını anlıyorsunuz. Asıl tartışma şu: *Kimin* çıkarları için, *hangi* amaçlarla tasarlanmış *hangi* teknolojiden bahsediyoruz?

~

Ama Tristan ve Aza bu sitelerin olabildiğince dikkat dağıtacak şekilde tasarlanmış olduğunu söylediğinde bunun nasıl olduğunu halen anlamamıştım. Büyük bir iddia gibi gelmişti bu bana. Bunu kavramak için önce fena halde basit bir şeyi öğrenmem gerekti. Facebook akışınızı açtığınızda bakılacak bir sürü şey görüyorsunuz – arkadaşlarınızı, fotoğrafları, haberleri. 2008 yılında Facebook'ta ilk defa hesap açtığımda bunların hangi sırayla paylaşıldıklarına göre önüme geldiği şeklinde saftirik bir düşünceye sahiptim. Önce arkadaşım Rob'un fotoğrafını görüyordum, çünkü az önce paylaşmıştı; sonra halamın durum güncellemesi geliyordu, çünkü Rob'dan önce güncelleme yapmıştı. Ya da gelişigüzel seçiliyor olabilir diye düşünüyordum. Oysa yıllar içinde –bu sorular hakkında hepimiz daha

fazla bilgilendikçe– gördüklerimizin bizim için belli bir algoritmaya göre seçildiğini öğrendim.

Facebook (ve diğerleri) haber akışınızda ne göreceğinize karar verirken size gösterebilecekleri binlerce şey var. O yüzden ne görüleceğine otomatik olarak karar veren bir parça kod yazmışlar. Neleri hangi sırada görmeniz gerektiğine karar vermek için kullanabilecekleri türlü türlü algoritma var. Sizi mutlu edecek şeyler göstermek için tasarlanmış bir algoritma kullanabilirler. Sizi üzecek şeyleri gösteren bir algoritma kullanabilirler. Arkadaşlarınızın en çok konuştukları şeyleri gösteren bir algoritma kullanabilirler. Kullanılabilecek muhtemel algoritmaların listesi uzun.

Kullandıkları algoritma sürekli değişiyor, ama değişmeyen bir ana ilke var. Ekrana bakmaya devam etmenizi sağlayacak şeyler gösteriyorlar size. Hepsi bu. Hatırlayalım: Ne kadar fazla bakarsanız o kadar fazla para kazanıyorlar. Algoritma da bakmaya devam etmenizi sağlayacak şeyleri bulmaya, ekranınıza bunlardan daha çok pompalayıp telefonunuzu elinizden bırakmanızı önlemeye dönük her zaman. Dikkatinizi dağıtmak için tasarlanıyor. Ama Tristan bunun –gayet beklenmedik biçimde, kasıtlı olmaksızın– çok ciddi sonuçlar doğuran başka değişimlere yol açtığını öğrenmiş.

Facebook'ta iki tane zaman akışı hayal edin. Biri sakin ve mutlu hissetmenizi sağlayacak güncellemeler, haberler ve videolarla dolu olsun. Diğeri ise kızgın ve sarsılmış hissetmenizi sağlayacak güncellemeler, haberler ve videolarla. Algoritma bunlardan hangisini seçer? Algoritmanın sakin ya da kızgın olmanız konusunda bir tercihi yok. Derdi bu değil. Tek bir derdi var: Kaydırmaya devam edecek misiniz? Ama insan davranışında bir tuhaflık var maalesef. Olumlu ve sakinleştirici şeylere kıyasla olumsuz ve sarsıcı şeylere ortalama olarak daha fazla bakıyoruz.[3] Bir araba kazasına yol kenarında çiçek dağıtan birine baktığınızdan daha uzun süre bakıyorsunuz, o çiçekler kazada ezilmiş cesetlere kıyasla size daha çok haz verecek olsa dahi. Biliminsanları uzun süredir farklı bağlamlarda bu etkinin varlığını kanıtlıyorlar – size içinde bir kısmının mutlu, bir kısmının kızgın olduğu kalabalık bir grubun fotoğrafı gösterildiğinde içgüdüsel olarak önce kızgın suratları seçiyorsunuz. On haftalık

bebekler dahi kızgın suratlara farklı yanıt veriyorlar.[4] Psikolojide yıllardır bilinen ve geniş kanıtlara dayanan bir gerçek bu. "Olumsuzluk yanlılığı" diye biliniyor.[5]

Doğuştan gelen bu insan tuhaflığının internette muazzam bir etkisi olduğuna dönük kanıtlar gitgide artıyor. YouTube'da algoritmanın sizi seçmesini istiyorsanız videonuzun başlığına koymanız gereken sözcükler hangileri? YouTube trendlerini takip eden en iyi siteye göre, "nefret ediyor, mahvediyor, fırçalıyor, yok ediyor" gibi sözcükler.[6] New York Üniversitesi'nde gerçekleştirilen büyük bir çalışmaya göre, *tweet*'lerinize eklediğiniz her ahlaki infial sözcüğüyle birlikte *retweet*'lenme oranınız ortalama yüzde 20 artıyor; bu oranı en çok artıran sözcükler ise "saldırı", "kötü" ve "suç(lamak)".[7] Pew Araştırma Merkezi tarafından gerçekleştirilen bir çalışmaya göre de, Facebook paylaşımlarınızda "bir fikre katılmadığınıza dair içerleme dolu bir mesaj" olduğunda aldığınız beğeni ve paylaşımların sayısı iki katına çıkıyor.[8] Dolayısıyla sizi ekran başına mıhlamayı öncelik edinen bir algoritma –kasten değil ama kaçınılmaz olarak– sizde infial ve öfke uyandırmayı öncelik ediniyor. Ne kadar infial uyandırırsa, sizi o kadar meşgul ediyor zira.

Yeterli sayıda insan yeterli ölçüde zamanı sinirlenerek geçirdiğinde kültür değişmeye başlıyor. Tristan'ın söylediğine göre, "nefret bir alışkanlık haline geliyor". Bunun toplumumuzun iliklerine işlediğini görebiliyorsunuz. Gençliğimde İngiltere'de korkunç bir suç işlenmiş, on yaşındaki iki çocuk Jamie Bulger adında bir bebeği öldürmüşlerdi. Dönemin muhafazakâr başbakanı John Major olaya yanıt olarak kamuoyu önünde, "daha az anlayış gösterip daha fazla kınamamız" gerektiğine inandığını söylemişti.[9] O dönemde –on dört yaşındaydım– bunun kesinlikle yanlış olduğunu, insanların bir şeyleri, (belki bilhassa) en çirkin eylemleri dahi neden yaptığını anlamanın her zaman daha iyi olduğunu düşünmüştüm diye hatırlıyorum. Oysa hayatımızı öfkeyi ödüllendirip merhameti cezalandıran algoritmaların dümen suyunda geçirdiğimiz bugünlerde bu tavır –daha fazla kınayıp daha az anlama– sağdan sola hemen herkesin otomatik tepkisi haline gelmiş durumda.

Motahhare Eslami adında bir araştırmacı bir ekibin parçası olarak 2015 yılında Illinois Üniversitesi'nde bir grup olağan Facebook kullanıcısına Facebook algoritmasının nasıl çalıştığını açıklamış.[10] Ne gördüklerini algoritmanın nasıl seçtiğini adım adım anlatmış. Grubun yüzde 62'sinin haber akışlarının filtrelendiğinden bile haberi olmadığını, algoritmanın varlığına çok şaşırdığını görmüş. Çalışmaya katılan kişilerden biri, *Matrix* filminde ana karakter Neo'nun bir bilgisayar simülasyonu içinde yaşadığını anladığı âna benzetmiş bunu.

2018 yılında bu kitap üstünde çalışmaya başladığımdan bu yana –bilhassa Tristan'ın çalışmaları sayesinde– bu mevzular hakkında kendi farkındalığım hızla artıyor; ama akrabalarımdan bazılarını arayıp algoritmanın ne olduğunu biliyorlar mı diye sordum. Hiçbiri –ergenler dahil– bilmiyordu. Komşularıma sordum. Boş gözlerle baktılar. Çoğu insanın bunu bildiğini varsaymak işten bile değil, ama bunun doğru olduğunu sanmıyorum. Hem her şeyi biliyor olsanız dahi tek başına herhangi bir koruma sağlamıyor bu.

Öğrendiğim kanıtları bir araya getirdiğimde, görüştüğüm insanların şu anki işleyişiyle bu düzeneğin dikkat becerimize altı farklı yoldan zarar verdiğine ilişkin kanıtlar sunmuş olduklarını gördüm. (8. Bölüm'de bu argümanlara karşı çıkan biliminsanlarını konu edeceğim; okuduğunuz argümanlardan bazılarının tartışmalı olduğunu unutmayın.)

Birincisi, bu site ve uygulamalar zihnimizi sık aralıklarla ödül isteyecek şekilde eğitmek için tasarlanıyor. Kalp ve beğeni açlığı çekmemize yol açıyorlar. Provincetown'da bunlardan mahrum kaldığımda sancılı bir yoksunluk döneminden geçmem gerekmişti. Bu pekiştirmelere ihtiyaç duyacak şekilde koşullandırıldığınızda, diyor Tristan, "gerçeklikte, fiziksel dünyada, inşa edilmiş dünyada olmak çok zor oluyor – çünkü diğeri kadar sık, o kadar doğrudan ödüllendirme sunmuyor".[11] Bu açlık yüzünden telefonunuzu daha çok elinize alıyorsunuz. İşinizden ve ilişkilerinizden uzaklaşıp bir doz daha *retweet* peşine düşüyorsunuz.

İkincisi, bu siteler yaptığınız şeyler arasında normalden daha fazla geçiş yapmaya –telefonunuzu elinize almaya ya da bilgisayarda Facebook açmaya– itiyor sizi. Böyle olduğunda o işten bu işe geçiş yapmanın –1. Bölüm'de tartıştığım gibi– dikkat bakımından doğurduğu maliyet devreye giriyor. Bunun düşünmenin niteliğine kafayı bulmak ya da dumanlamak kadar zarar verdiğini gösteriyor kanıtlar.

Üçüncüsü, bu siteler –Tristan'ın tabiriyle– sizi "petrol çıkarır gibi deliğinizden çıkarmayı" öğreniyor. Sizi neyin harekete geçirdiğini öğreniyorlar – nelere bakmayı sevdiğinizi, nelerden heyecanlandığınızı, nelere kızdığınızı, nelere kudurduğunuzu. Size özgü tetikleyicileri öğreniyorlar – bilhassa *sizin* dikkatinizi neyin dağıtacağını. Dikkatinize nüfuz edebildikleri anlamına geliyor bu. Ne zaman telefonunuzu elinizden bırakacak olsanız, site size geçmiş davranışlarınızdan öğrendiğine göre kaydırmaya devam etmenizi sağlayacak olan malzemeyi sunup duruyor. Basılı metin ya da televizyon gibi daha eski teknolojilerin sizi bu şekilde hedef alması mümkün değil. Sosyal medya tam olarak hangi noktayı kazacağını biliyor. En zayıf noktalarınızı öğrenip hedef alıyor.

Dördüncüsü, algoritmaların çalışma şeklinden dolayı bu siteler sizde çoğu zaman öfke uyandırıyor. Biliminsanları yıllardır gerçekleştirdikleri deneylerde öfkenin dikkat becerimize zarar verdiğini kanıtlıyorlar. Sizi kızdırdığımda etrafınızdaki argümanların niteliğine daha az dikkat edeceğinizi[12] ve "işlem derinliğinde azalma" yaşayacağınızı[13] –yani daha sığ, dikkatsiz bir şekilde düşüneceğinizi– keşfetmiş durumdalar. Bu hissi hepimiz yaşamışızdır – öfke kabarmasıyla birlikte doğru dürüst dinleme becerimizin kayboluşunu. Bu sitelerin iş modelleri her gün öfkeyi körüklüyor. Algoritmaların öne çıkardığı sözcükleri hatırlayalım – saldırı, kötü, suç(lamak).

Beşincisi, sizi kızdırmanın yanı sıra kendinizi diğer insanların öfkesiyle çevrelenmiş gibi hissettiriyor bu siteler. Bu da sizde farklı bir psikolojik tepki doğurabiliyor. Bu kitabın ilerleyen bölümünde tanışacağınız California Eyaleti Kamu Sağlığı Hizmetleri Birimi Başkanı Dr. Nadine Harris bunu şöyle açıklıyor: Bir gün size bir ayının saldırdığını hayal edin. Dikkatinizi olağan kaygılarınıza –akşam

ne yiyeceğinize, kirayı nasıl ödeyeceğinize– vermeyi bırakırsınız. Diken üstünde olursunuz. Dikkatiniz etrafınızdaki beklenmedik tehlikeleri taramaya başlar. Saldırı sonrasında günlerce ve haftalarca gündelik kaygılara odaklanmakta zorlanırsınız. Ayılarla sınırlı değil bu. Bu siteler size öfke ve düşmanlık dolu bir ortamda olduğunuzu hissettirdikleri için diken üstünde oluyorsunuz – dikkatiniz gitgide daha çok tehlike arayışına yöneliyor, kitap okumak ya da çocuklarınızla oynamak gibi daha yavaş odaklanma biçimlerine yer kalmıyor.

Altıncısı, bu siteler toplumu ateşe veriyorlar. Dikkat becerimizin gördüğü hasarın birkaç safhadan oluşan en karmaşık biçimi bu – ve bence en zararlısı. Adım adım bakalım.

~

Sadece birey olarak dikkat gösteriyor değiliz; hep birlikte, toplum olarak dikkat gösteriyoruz. Bir örnek vereyim. Biliminsanları 1970' lerde dünyanın dört bir yanında kloroflorokarbon adı verilen bir grup kimyasal içeren saç spreyleri kullanıldığını keşfettiler. Bu kimyasallar sonrasında atmosfere girip korkunç bir etki yaratıyorlardı – atmosferin bizi güneş ışınlarından koruyan hayati bir kısmına, ozon tabakasına zarar veriyorlardı. Biliminsanları bunun zaman içinde yeryüzündeki hayat için ciddi bir tehdit oluşturabileceği uyarısında bulundular. Sıradan insanlar bu bilgiyi özümsediler ve doğru olduğunu gördüler. Sonrasında, sıradan insanlardan oluşan aktivist grupları ortaya çıktı ve kloroflorokarbonların yasaklanmasını istediler. Aciliyeti konusunda diğer insanları da ikna edip bunu büyük bir siyasi mesele haline getirdiler. Siyasetçiler üstünde baskı oluştu ve kloroflorokarbonlar tamamen yasaklanıncaya kadar devam etti bu baskı. İnsan türünün karşı karşıya olduğu bu tehlikeden kaçınmak için her aşamada toplum olarak dikkat göstermemiz gerekti – bilimin özümsenmesi, doğru olduğunun anlaşılması, bir araya gelinip eylem talebinde bulunulması, siyasetçiler üstünde baskı oluşturulması.

Oysa bugün bahsi geçen sitelerin toplum olarak bir araya gelip bu şekilde sorun belirleyip çözme becerimize ciddi zarar verdiğini gösteren kanıtlar bulunuyor. Sadece birey olarak dikkat becerimize değil, kolektif dikkat becerimize de zarar veriyorlar. İnsanlarda in-

fial yaratan malzemeleri daha hızlı ve daha öteye yayan algoritmalar yüzünden şu an yanlış iddialar sosyal medyada doğrulardan çok daha hızlı yayılıyor. Massachussetts Teknoloji Enstitüsü'nün (MIT) gerçekleştirdiği bir çalışmada, Twitter'da gerçek haberlere kıyasla sahte haberlerin altı kat daha hızlı yayıldığı ortaya çıkmış;[14] keza 2016 ABD başkanlık seçimleri esnasında Facebook'ta çıkan düpedüz yanlış haberler on dokuz anaakım haber sitesinde çıkan gündem başlıklarının toplamından daha hızlı yayılmış.[15] Bunun sonucunda saçmalıklara –gerçek olmayan şeylere– dikkat göstermeye itiliyoruz sürekli. Ozon tabakası bugün tehdit altında olsaydı, bu tehdidin milyarder George Soros tarafından uydurulduğunu, ozon tabakası diye bir şey olmadığını ya da deliklerin aslında Yahudilerin uzay lazerleri tarafından açıldığını iddia eden bağnazca viral haberler, uyarıda bulunan biliminsanlarının sesini bastırırdı.

Yalanlar içinde kaybolduğumuzda, kendi vatandaşlarımıza atarlanıp durduğumuzda zincirleme bir reaksiyon ortaya çıkıyor. Neler olup bittiğini anlayamaz hale geliyoruz. Bu şartlar altında, karşı karşıya olduğumuz kolektif sorunları çözemez oluyoruz. Daha geniş kapsamlı sorunlarımızın daha kötüye gideceği anlamına geliyor bu. Sonuçta toplum daha tehlikeli bir yer gibi *hissettirmekle* kalmayacak – sahiden daha tehlikeli hale gelecek. Çöküş başlayacak. Gerçek tehlike arttıkça biz de daha fazla diken üstünde olacağız.

YouTube'da size önerilen videoları seçen algoritmayı tasarlayıp yöneten mühendislerden biri olan Guillaume Chaslot adında bir adam Tristan'a bu dinamiğin nasıl işlediğini göstermiş. Guillaume Tristan'a kapalı kapılar ardında neler döndüğünü anlatmak istemiş. Facebook'ta olduğu gibi, ne kadar uzun süre video izlerseniz YouTube da o kadar çok para kazanıyor. O yüzden bir videoyu izlemeyi bıraktığınızda size otomatik olarak başka bir video öneriliyor ve oynatılıyor. Bu videolar nasıl seçiliyor peki? YouTube'un da bir algoritması var – infial yaratan, şok edici, aşırı şeyler gördüğünüzde daha uzun süre izlediğinizi o da fark etmiş durumda. Guillaume YouTube'un gizli tuttuğu verilerle bunun nasıl işlediğini ve pratikte ne anlama geldiğini görmüş.

Yahudi Soykırımı hakkında olgulara dayanan bir video izlediği-

nizde size her biri daha aşırıya kaçan başka videolar öneriliyor ve beş-altı videoluk bir zincirin sonunda Soykırım'ı inkâr eden bir videoyla karşılaşıyorsunuz genellikle. Keza 11 Eylül hakkında normal bir video izlediğinizde 11 Eylül komplocularından bir video öneriliyor. Algoritma (ya da YouTube'da çalışan biri) Soykırım inkârcısı ya da 11 Eylül komplocusu olduğu için değil. İnsanları en çok sarsacak ve izlemeye devam etmelerini sağlayacak ne varsa onu seçiyor olduğu için. Tristan bu konuyu araştırmaya başlamış ve şu sonuca varmış: "Başladığınız yer neresi olursa olsun sonu çılgınlığa varıyor."

Guillaume'un Tristan'a sızdırdığına göre, YouTube Alex Jones' un ve onun internet sitesi olan InfoWars'un videolarını 15 *milyar* kez önermiş. 2012 yılında gerçekleştirilen Sandy Hook katliamının düzmece olduğunu, yaslı ailelerin hiç çocuğu olmayan yalancılar olduğunu iddia eden feci bir komplo teorisyeni Jones. Bu iddialar sonucunda ölüm tehditlerine maruz kalan ailelerden bazıları evlerini terk etmek zorunda kalmışlar. Kendisine dava açıldığında mahkemede katliamın gerçek olduğunu kabul eden Jones, katliamı inkâr ettiği sırada "bir tür psikoz" içinde olduğunu söylemiş[16] – delice iddialarından sadece biri. "Bir karşılaştırma yapalım," diyor Tristan. "*New York Times*, *Washington Post* ve *Guardian*'ın toplam internet trafiği ne kadar? Hepsini toplasan on beş milyara yaklaşmaz bile."[17]

Ortalama bir genç günbegün bu pisliklere maruz kalıyor. Telefonunu elinden bıraktığında o öfke duygusu geçiyor mu peki? Kanıtlar pek çok kişi için bunun böyle olmadığına işaret ediyor. Büyük bir araştırmada beyaz milliyetçilere nasıl radikalleştikleri sorulduğunda, çoğunluğu internet üzerinden olduğunu söylemiş – kendilerini en çok etkileyen site olarak da YouTube'u göstermişler.[18] Twitter'daki aşırı sağcı insanlar üzerinde gerçekleştirilen başka bir çalışmada da açık ara en çok başvurdukları sitenin YouTube olduğu ortaya çıkmış.[19] "Sırf YouTube izlemek insanları radikalleştiriyor," diyor Tristan. Gazeteci Decca Aitkenhead ile gerçekleştirdiği söyleşide, YouTube gibi şirketler "aramızda birkaç tane çürük elma var" diye düşünmemizi istiyorlar, diyor; "sistematik olarak, her gün kolu çevirdikçe daha çok radikalleşme pompalayan bir sistem içinde miyiz" diye sormamızı istemiyorlar. "Çürük elmalar yetiştirip duruyo-

ruz. Çürük elma fabrikası, çürük elma çiftliği olup çıktık."[20]

Uyuşturucuya karşı savaşı konu alan *Chasing the Scream* (Çığlığın Peşinde) adlı kitabımın Brezilya baskısını yazarken tanıdığım muazzam bir genci, arkadaşım Raull Santiago'yu görmek için 2018 başkanlık seçimleri öncesinde Brezilya'ya gittiğimde bunun bizi nereye götürebileceğine dair bir fikir edinmiştim.

Rio'nun en geniş ve yoksul gecekondu mahallelerinden olan Complexo do Alemão'da büyümüş Raull. Tepelerde şehrin çok üstlerine, neredeyse bulutlara kadar uzanan, beton, teneke ve kablolardan oluşan girintili çıkıntılı devasa bir ziggurat burası. Dört bir yanından elektrik sağlayan eğreti kabloların geçtiği dar, beton sokak aralarında en az 200.000 insan yaşıyor. Devletten hemen hiç destek görmeden tuğla tuğla inşa etmiş insanlar bu koca dünyayı. Alemão'daki sokak aralarının gerçeküstü bir güzelliği var: Napoli'nin belirsiz bir kıyamet sonrası haline benziyorlar. Raull çocukken en yakın arkadaşı Fabio ile birlikte, okyanus ve Kurtarıcı İsa heykeline doğru Rio'nun tamamını karşılarında görebildikleri tepelerde uçurtma uçururmuş.

Hükümet buraya sık sık tanklar gönderirmiş. Brezilya devletinin yoksullara karşı tutumu belli aralıklarla aşırı şiddet tehdidi yoluyla onları baskı altında tutmak olmuş. Raull ve Fabio okula giderken sokak aralarında sürekli cesetler görürlermiş. Alemão'daki herkes polisin yoksul çocukları vurup uyuşturucu satıcısı olduklarını iddia edebileceğini, üzerlerine uyuşturucu veya silah yerleştirebileceğini biliyormuş. Polisin pratikte yoksulları öldürme izni varmış ve herkes de bunu biliyormuş.

Fabio tüm bunlardan uzaklaşması en muhtemel çocuk olarak görünüyormuş hep – matematiği çok iyiymiş ve annesiyle özürlü kız kardeşi için para bulmaya kararlıymış. Anlaşmalar yapıp duruyormuş – bölgedeki barları boş şişeleri kendisine satmaya ikna etmiş örneğin, sonrasında da kendisi şişeleri toptan satıyormuş. Ama bir gün korkunç bir haber almış Raull: Diğer pek çok çocuk gibi Fabio da polis tarafından vurulup öldürülmüş. On beş yaşındaymış.

Raull arkadaşlarının teker teker öldürülmesine seyirci kalamayacağına karar vermiş – ve yıllar içinde cesur bir adım atmış. Polisin

masum insanları öldürüşünü, üzerlerine uyuşturucu veya silah yerleştirişini gösteren, cep telefonuyla çekilmiş videoların toplandığı Coletivo Papo Reto adında bir Facebook sayfası açmış. Yayınlanan videoların gitgide yayılmasıyla iyice büyümüş sayfa. Öncesinde polisi savunan insanlar dahi polisin gerçek davranışını görüp karşı çıkmaya başlamış. İnternetin üçüncü sınıf vatandaş muamelesi gören insanların seslerini bulmalarına, seferber olup direnç göstermelerine imkân sağladığını gösteren ilham verici bir hikâye bu.

Gelgelelim internet bu olumlu etkiyi doğururken sosyal medya algoritmaları tam tersi bir etki yaratıyor, Brezilya'daki demokrasi karşıtı güçleri fıştekliyordu. Jair Bolsonaro adında, yıllarca kıyıda köşede kalmış eski bir subay vardı. Anaakımın epey dışındaydı, çünkü iğrenç şeyler söyleyip halkın büyük bölümlerine ağır saldırılarda bulunuyordu. Brezilya diktatörlükle yönetilirken masum insanlara işkence etmiş olanlara övgüler düzüyordu. Senato'daki kadın vekillere, tecavüz edilmeyecek kadar çirkin olduklarını, tecavüze "değmeyeceklerini" söylemişti.[21] Oğlunun eşcinsel olmasındansa ölmesini yeğlediğini söylemişti. Derken YouTube ve Facebook Brezilya'da insanların başlıca haber kaynaklarından biri haline geldi. Algoritmaları infial yaratan öfke dolu içeriklere öncelik tanıyordu – ve Bolsonaro'nun erişebildiği kitle muazzam büyüdü. Bir sosyal medya yıldızı haline geldi. Başkanlık yarışında Alemão sakinleri gibi insanlara açıktan saldırıp ülkenin yoksul, koyu tenli vatandaşlarının "üremek için bile yetersiz olduklarını", "hayvanat bahçesine dönmeleri" gerektiğini söyledi.[22] Gecekondu mahallelerine daha şiddetli askeri saldırılar düzenlenmesi için polise daha fazla güç verme –toptan kıyıma izin verme– vaadinde bulundu.

Ortada acil çözüm bekleyen devasa sorunlarla boğuşan bir toplum vardı – ama sosyal medya algoritmaları aşırı sağcılara ve çılgın bir dezenformasyona destek çıkıyordu. Seçim öncesinde internette dolaşan bir haber Alemão gibi gecekondu mahallelerinde yaşayan pek çok insanı fazlasıyla endişelendirdi. Bolsonaro taraftarları, Bolsonaro'nun başlıca rakibi olan Fernando Haddad'ın Brezilya'daki tüm çocukları eşcinsel yapmak istediğine ve bunun için kurnaz bir teknik geliştirdiğine ilişkin bir uyarı videosu hazırlamışlardı. Video-

da bir bebek biberon emiyordu, ama biberonda bir tuhaflık vardı – emziği penise benzeyecek şekilde boyanmıştı. Haberde Haddad'ın Brezilya'daki tüm anaokullarına bu biberondan dağıtacağı söyleniyordu. Seçim boyunca en çok paylaşılan haberlerden biri oldu bu. Gecekondu mahallelerinde yaşayan insanlar bebeklerin bu penis emziklerden emmesini isteyen birine oy vermelerinin mümkün olmadığını, onun yerine Bolsonaro'ya oy vereceklerini söylemeye başladılar. Algoritmaların pompaladığı bu saçmalıklar koca ülkenin kaderini değiştirdi.

Bolsonaro beklenmedik biçimde başkanlığı kazanınca taraftarları "Facebook! Facebook! Facebook!" diye tezahürat yaptılar.[23] Algoritmaların onlar için nasıl iş gördüğünü biliyorlardı. Brezilya toplumunda bunun dışında işbaşında olan pek çok etmen vardı elbette – ama Bolsonaro'nun neşeli taraftarları öncelikle bunu seçmişti.

Seçimlerin üstünden çok geçmeden Alemão'daki evinde patlama sesine benzeyen bir gürültü duyduğunu anlattı bana Raull. Dışarı koşunca mahallenin üstünde uçan ve aşağıdaki insanlara ateş eden bir helikopter görmüş – tam da Bolsonaro'nun sözünü verdiği türde bir şiddet. Dehşete kapılan Raull çocuklarına bağırıp saklanmalarını söylemiş. Sonrasında Skype üstünden konuştuğumuzda daha önce hiç görmediğim kadar sarsılmıştı. Ben bu satırları yazarken şiddet de tırmanmaya devam ediyor.

Raull'u düşündüğümde sosyal medya ve YouTube'un öfkeden beslenen algoritmalarının dikkat ve odaklanma becerilerimizde nasıl derinden hasar yarattığını görebiliyordum. Bu siteler insanların birey olarak dikkat gösterme becerilerine zarar veriyor. Sonra insanların kafasını öyle gülünç saçmalıklarla dolduruyorlar ki gerçek tehditleri (kendilerini vurmayı vaat eden otoriter bir lider) var olmayan tehditlerden (çocuklarının, biberonların üstüne penis çizilerek eşcinsel yapılması) ayırt edemez hale geliyorlar. Buna yeterince maruz kalan her ülke zamanla gerçeklikten kopuş ve öfke içinde kaybolup sorunlarına anlam veremez, çözüm bulamaz hale geliyor. Bu da sokakların ve göklerin sahiden daha tehlikeli bir hal alması anlamına geliyor – iyice diken üstünde yaşamaya başlıyor insanlar ve dikkat becerileri daha da kötüye gidiyor.

Bu trendler devam edecek olursa hepimizin geleceği bu olabilir. Sırf Brezilya'da olup bitenler dahi hayatlarımızı doğrudan etkiliyor aslında. Bolsonaro Amazon yağmur ormanlarının –gezegenimizin akciğerlerinin– yok edilişine iyice hız vermiş durumda. Bu biraz daha devam edecek olursa daha da kötü bir iklim felaketine sürükleneceğiz.

San Francisco'da Tristan'la bunları konuşurken parmaklarını saçlarının arasında gezdirip bu algoritmaların "toplumun toprağını çürüttüğünü" söyledi bana. "Toplumsal bir dokuya ihtiyacımız var; bu doku çürüdüğünde neyle karşılaşacağımızı kim bilir."

~

Bu düzenek –birey ve toplum düzeyinde– gitmek istediğimiz yerden sistematik olarak saptırıyor bizi. "Diyelim ki GPS sisteminiz var ve ilk seferinde gayet iyi çalıştı," diyor eski Google strateji uzmanı James Williams, "ama ikinci seferde gitmek istediğiniz yerin birkaç sokak uzağına götürdü sizi. Sonrasında da bambaşka bir şehre." Sırf GPS'i finanse eden reklamcılar böyle olsun diye para ödedikleri için. "Bir daha onu kullanmazsınız." Oysa sosyal medya tam da böyle çalışıyor. "Gitmek istediğimiz bir yer var ve çoğu zaman bizi oraya götürmüyor – yolumuzdan uzaklaştırıyor. Bize enformasyon uzamında değil de fiziksel uzamda rehberlik ediyor olsaydı böyle bir şeyi asla kullanmazdık. Tanımı gereği kusurlu bir şey olurdu."

~

Tristan ve Aza tüm bu etkilerin bir araya gelmesinin insanlarda bir gerileme yarattığına, bir nevi "sürüm düşürme"ye yol açtığına inanmaya başlamış. Şöyle diyor Aza: "Kendimize tersine mühendislik yapma süreci içindeyiz bence. İnsan kafatasını açıp bizi kontrol eden ipleri bulduk; kendi iplerimizi oynatmaya başladık. Böyle olunca belli bir yönde kazara yapılan ani bir hareket kolunuzun iyice çekilmesine yol açıyor; bu da ipinizi biraz daha çekiyor. ... Böyle bir çağa doğru gidiyoruz." Tristan ise "insanlar kolektif biçimde gerilerken, makinelerin yükselmesine" şahit olduğumuza inanıyor.[24] Rasyonelliğimiz, zekâmız, odaklanma becerimiz gitgide azalıyor.

Şöyle diyor Aza: "Bütün kariyerini iyi olduğunu hissettiğin bir teknoloji için çalışarak geçirdiğini hayal et. Bu teknoloji demokrasiyi güçlendiriyor. Yaşam tarzını değiştiriyor. Yaptığın şeyler nedeniyle arkadaşların sana değer veriyor. Sonra birdenbire şöyle diyorsun: Üstünde hayatım boyunca çalıştığım bu şey sadece anlamsız değil, aynı zamanda en sevdiğim şeyleri mahvediyor."

Edebiyatın, büyük bir iyimserlikle yarattıkları şeyin kontrolünü kaybeden insanların hikâyeleriyle dolu olduğunu söylüyor Aza. Dr. Frankenstein'ın yarattığı canavar kaçıp cinayet işliyor sözgelimi. Dünyanın en ünlü internet siteleri için mühendis olarak çalışan arkadaşlarıyla konuşurken bu hikâyeleri düşünmeye başlamış. Onlara, örneğin öneri motorlarının neden bazı şeyleri önerip bazı şeyleri önermediği gibi temel sorular soruyormuş. "Neden öyle şeyleri önerdiğine emin değiliz," diyorlarmış. Yalan da değil – tam olarak anlamadıkları şeyler yapan bir teknoloji oluşturmuş durumdalar. Onlara hep şöyle diyormuş Aza: "Alegorilere göre, tam da yaptığınız şeyi bırakmanız gereken nokta değil mi bu – eserinizin öngöremediğiniz şeyler yapmaya başladığı nokta yani?"

Tristan bu konu hakkında Senato önünde ifade verirken şu soruyu sormuş: "Dikkat aralığımız daralırken, karmaşıklığı ve nüansları kavrama becerimiz gerilerken, ortak hakikatimiz çöküp giderken, inançlarımız komplo teorileri haline gelirken, sorunlarımızı çözmek için ortak gündemler belirleyemezken dünyanın karşı karşıya olduğu acil sorunları nasıl çözebiliriz ki? En çok ihtiyaç duyduğumuz noktada anlamlandırma becerimiz yok oluyor. Bugün burada olmamın nedeni daha da kötüye gidişin günbegün teşvik ediliyor olması."[25] Bana daha sonra söylediğine göre bu konuda bilhassa endişeli olmasının sebebi, insan türü olarak bugüne kadar karşılaştığımız en büyük zorlukla yüz yüze olmamız – iklim krizini tetikleyerek, yaşamak için bağımlı olduğumuz ekosistemi yok ediyor olmamız. Odaklanamaz haldeyken küresel ısınma sorununu çözmemiz mümkün olabilir mi?

Tristan ve Aza gitgide artan bir aciliyetle şu soruyu sormaya başlamış: Dikkatimizi çalan bu düzeneği pratikte nasıl değiştirebiliriz?

8

Yedinci Neden: Zalim İyimserliğin Artışı (ya da: Bireysel Değişim Neden Önemli Bir Başlangıç Ama Yeterli Değil)

"O ÖĞLEDEN SONRA kızımla birlikteydim," diyor İsrailli-Amerikalı teknoloji tasarımcısı Nir Eyal, bir şeylerin çok ters gittiğini fark ettiği günü hatırlarken. "Güzel bir öğleden sonra planlamıştık." Baba-kız okunan kitaplardan birini okuyorlarmış ve kızı "İstediğiniz süper güce sahip olabilseydiniz hangisini seçerdiniz?" sorusunun yazılı olduğu sayfaya gelmiş. Kızı soruyu düşünürken Nir'e mesaj gelmiş ve "kızımla birlikte orada olmak yerine telefonuma bakmaya başladım". Kafasını kaldırdığında kızı orada değilmiş.

Çocukluk, çocuklarla anne babaları arasındaki ufak bağlantı anlarından oluşur. Bu anları kaçırdığınızda geri dönüşü olmaz. Nir işte bunu fark etmiş: "Telefonuma gelen şeyin, kendisinden daha önemli olduğu mesajını almıştı kızım."

Bu ilk defa oluyor da değilmiş. "Dikkat dağınıklığımı ciddi ciddi düşünmem gerektiğini fark ettim." Ama Nir'in buna neden olan teknolojiyle ilişkisi hayati bir yönden bizlerin ilişkisinden farklıymış. Tristan gibi o da Stanford'daki "ikna teknolojileri" laboratuvarında B. J. Fogg ile çalıştıktan sonra Silikon Vadisi'ndeki en etkili şirketlerden bazılarında görev almış, kullanıcılarını kendilerine bağlamalarına yardımcı olmuş. Şimdi ise bunun kendi kızının başına geldiğini görüyormuş. "iPad zamanı! iPad zamanı!" diye bağırıp internete girmek istiyormuş küçük kız.[1] Nir bunun üstesinden gelmenin bir yolunu bulması gerektiğini fark etmiş – kızı için, kendi için ve hepimiz için.

Nir'in bu krizle başa çıkmak için önerdiği yollardan birini ayrıntılı olarak ele almak istiyorum. Nir'in yaklaşımı Tristan ve Aza' nın geliştirdiğinden çok farklı. Önemli bir yaklaşım bu, çünkü teknoloji endüstrisinin kısmen kendi yol açtığı dikkat sorunları için bize önereceği yaklaşımın da bu olacağı belli gibi.

Nir'in zihninin gerisinde bir yerlerde ne yapması gerektiğine dair hazır bir şablon varmış. Gençliğinde aşırı kiloluymuş – bunu duyunca çok şaşırdım, zira şu an sırım gibi ve kaslı. "Şişmanlar kampı"na gönderilmiş, her türlü rejim ve detoksu denemiş, şekeri ve hazır yemeği kesmeye çalışmış. Hiçbiri işe yaramamış. En nihayetinde şunu fark etmiş: "Bu sorundan McDonalds'ı sorumlu tutmayı çok istesem de, asıl sorun bu değildi. Duygularımı yiyordum ben. Gıdayı bir şeylerle başa çıkma yolu olarak kullanıyordum." Bunu anlayınca da "sorunu gerçekten çözebilir" hale gelmiş. Kaygıları ve mutsuzluğuyla temasa geçmiş, güreşe başlayıp vücudunu yavaş yavaş değiştirmeye başlamış. "Gıdanın bir rolü vardı tabii," diyor, "ama sorunun ana kaynağı değildi". Hayati bir ders aldığını söylüyor: "Hayatımda beni kontrol ettiğini hissettiğim bir şey vardı ve onu kontrol altına aldım."

Uygulamalara ve cihazlara bağımlı olmanın üstesinden gelmek için, hepimizin içinde bu dikkat dağınıklıklarına boyun eğen parçamıza karşı koyacak bireysel beceriler geliştirmemiz gerektiğine inanmaya başlamış Nir. Bunun için de önce kendi içimize, bunları zorlantılı biçimde kullanmak istememize yol açan nedenlere bakmamız gerektiğini düşünüyor. Tristan ve Aza gibi insanlar, diyor, "bana bu şirketlerin ne kadar kötü olduğunu söylüyorlar. Ben de diyorum ki, siz ne yapmayı denediniz peki? Öyle değil mi? Siz ne yaptınız? Çoğu zaman hiçbir şey." Bireysel değişimlerin "ilk savunma hattını" oluşturması gerektiğine inanıyor Nir, "bunun başlangıç noktası da biraz içebakış, biraz kendimizi anlamak". Evet, diyor, ortam değişti: "iPhone'u yaratan siz [sıradan teknoloji kullanıcısı] değilsiniz. Sizin suçunuz değil. Sizin suçunuz demiyorum zaten. Sizin sorumluluğunuz diyorum. Bunlar ortadan kaybolmayacak ki. Şu veya bu biçim altında hep burada olacaklar. Biz ne yapabiliriz peki? Kendimizi uyarlayabiliriz. Tek seçeneğimiz bu."

Kendimizi nasıl uyarlayabiliriz peki? Ne yapabiliriz? Gerçekleştirebileceğimiz bireysel değişimler için kanıt bulmak amacıyla sosyal bilimler literatürünü okumaya başlamış Nir. Gördüğü en iyi yanıtları *Pürdikkat* adlı kitabında ortaya koymuş. Bunlardan bilhassa birinin bizi bu sorundan kurtarabileceğine inanıyor Nir. Hepimizin içinde "tetikleyiciler" var – hayatımızda bizi kötü alışkanlıklara boyun eğmeye iten anlar. Nir kendisi için bunun "yazı yazmak" olduğunu fark etmiş: "Yazmak hiç kolay olmuyor. Hep zorlanıyorum." Bilgisayarın başına oturup da yazmaya çalıştığında çoğunlukla sıkılmaya ya da gerilmeye başlıyormuş. "Yazı yazarken tüm bu kötü şeyler yüzeye çıkıyor." Ve içinde bir şey tetikleniyormuş. Bu rahatsız edici duygulardan uzaklaşmak için de çabucak yapması gereken başka bir şey olduğunu söylüyormuş kendi kendine. "Bunun en kolay yolu şu – hemen bir e-postalarıma bakayım. Hemen bir telefonumu açayım." "Akla gelebilecek her türlü bahaneyi düşünüyorum," diyor. Zorlantılı biçimde haberlere bakıyor, kendi kendine iyi bir yurttaşın yapması gerekenin bu olduğunu söylüyormuş. Yazdığı yazıyla güya alakalı bir Google araması yapıp iki saat sonra kendini bir tavşan deliğinin dibinde tamamen alakasız şeylere bakarken buluyormuş.

"İç tetikleyici dediğimiz şey rahatsız edici bir duygusal durum," diyor Nir. "Bütün mesele ondan kaçınmak oluyor. Bu rahatsız edici durumdan nasıl çıkabilirim diyorsunuz." Peşin hükümlere varmadan herkesin kendi tetikleyicilerini keşfetmesi, düşünmesi ve ketleyecek yollar bulması gerektiğine inanıyor. O karıncalanma hissinin, sıkıntının ya da stresin geldiğini hissettiğinde ne olduğunu saptıyor, bir deste yapışkan kâğıt alıp öğrenmek istediklerini not alıyormuş. Google aramasına, yazdığı yazının hatırı sayılır bir kısmını bitirdikten sonra –ancak o zaman– geçiyormuş.

Nir'de bu işe yaramış. "Alışkanlıklara bağımlı olmadığımızı" öğretmiş ona. "Alışkanlıkları kesintiye uğratmak mümkün. Sürekli kesintiye uğruyorlar zaten. Alışkanlıkları değiştirmek mümkün. İç tetikleyicinin ne olduğunu anlayarak ve davranış itkisi ile davranışın kendisi arasına mesafe koyarak değiştiriyoruz alışkanlıkları." Böyle bir sürü teknik geliştirmiş Nir. Bunlar arasında "on dakika kuralı"

adını verdiği tekniği hepimizin benimsemesi gerektiğine inanıyor – telefonunuza bakma itkisi hissettiğinizde on dakika bekleyin.[2] "Zaman çizelgesi" yöntemini kullanmamız gerektiğini de söylüyor Nir – yani her gün ne yapacağımıza dair ayrıntılı bir program oluşturup buna sadık kalmamızı tavsiye ediyor.[3] Telefonumuzdaki bildirim ayarlarını değiştirip, kullandığımız uygulamaların gün boyunca bizi kesintiye uğratmasını ve dikkatimizi dağıtmasını önlemeyi de öneriyor. Telefonumuzdaki uygulamalardan silebildiğimiz kadarını silmemiz, geri kalanlarla da ne kadar zaman geçirmek istediğimizi önceden belirlememiz gerektiğini söylüyor. E-posta listelerinden çıkmayı ve –mümkünse eğer– e-postalarımız için günde birkaç defa olmak üzere "ofis saatleri" belirleyip geri kalan zamanda onlara hiç bakmamayı öneriyor.[4]

Bu yöntemlerle, diyor Nir, "insanların bunun o kadar da zor olmadığını fark etmelerini sağlamak istedim. O kadar zor değil. Ne yapmanız gerektiğini bildiğinizde dikkat dağınıklığıyla baş etmek çok kolay." Bu yöntemleri neden daha çok insanın uygulamadığına şaşıyor gibiydi Nir. "Akıllı telefonu olan insanların üçte ikisi bildirim ayarlarına hiç dokunmuyor. Nasıl yani? Zor bir şey değil ki bu. Böyle şeyler yapmamız gerekiyor, hepsi bu." Teknoloji şirketlerine esip gürlemek yerine birey olarak biz ne yapıyoruz diye sormamız gerektiğini söylüyor. "Konuşmaya niye şöyle başlamıyoruz: Senin şu an yapabileceğin her şeyin üstünden geçtik mi? Önce onları yapabilir miyiz? ... Bildirim ayarlarını değiştir! Çocuk oyuncağı işte, değil mi? Beş dakikada bir gelen şu Facebook bildirimlerini kapat yahu! Gününü planlamaya ne dersin? Kaçımız gününü planlıyor? Twitter'daki haberlerin ya da dış dünyada olup bitenlerin zamanımızı gasp etmesine izin veriyoruz – halbuki ben zamanımı nasıl kullanmak istiyorum diye sorabiliriz."

~

Nir bana bunları söylerken kendi içimde bir çatışma hissettim. Tam da beni Provincetown'a götüren mantığı ifade ettiğinin farkındaydım. İçimde derinlerde bir yerde böyle düşünen bir taraf vardı. Onun gibi ben de bu sorunun bizden kaynaklandığına, kendimizi değiştir-

memiz gerektiğine inanıyordum. Bunda bir doğruluk payı yok değildi. Nir'in önerdiği müdahalelerin her birinin faydalı olduğuna inanıyorum. Çalışmalarını inceledikten sonra bu yöntemleri teker teker denedim ve birçoğu ufak da olsa gerçek bir fark yarattı benim için.

Gelgelelim söylediklerinde beni rahatsız eden bir şey vardı ve bunu dile dökmem biraz zaman aldı. Teknoloji şirketleri dikkat sorunlarımız hakkında nasıl düşünmemizi istiyorlarsa ona bire bir karşılık geliyordu Nir'in yaklaşımı. Artık krizi yadsıyamayan bu şirketler başka bir şey yapıyorlar: Bunu onlardan ziyade bizim kendimize daha fazla hâkim olarak çözmemiz gereken bireysel bir sorun olarak görmeye itiyorlar bizi usulca. O yüzden iradenizi güçlendireceği iddiasıyla çeşitli araçlar sunmaya başlamış durumdalar. Yeni iPhone' ların hepsinde o gün ve o hafta ne kadar Ekran Zamanı geçirdiğinizi söyleyen bir seçenek, gelen mesajları engellemenizi sağlayan bir Rahatsız Etmeyin fonksiyonu bulunuyor. Facebook ve Instagram da bunlara karşılık gelen mütevazı araçlar sunuyor. Hatta Tristan'ın sloganını kullanmaya başlayan Mark Zuckerberg, Facebook'ta geçirilen zamanın "iyi geçirilmiş zaman" olacağını vaat ediyor – ama onun için bütün mesele, kendi güdülerinizde nasıl bir terslik olduğunu düşünmenizi sağlayan, Nir'in önerdiği türde araçlar. Nir hakkında bir bölüm yazmamın sebebi onun olağandışı olması değil, ne yapmamız gerektiği konusunda Silikon Vadisi'ne hâkim olan görüşü en dürüstçe ifade eden kişi olması.

Teknoloji şirketlerinin teknolojiden kopmamızı kolaylaştırmak için çok şey yaptıklarını söyleyip durdu Nir. Bunu açıklamak için şöyle bir örnek verdi: Katıldığı bir toplantı esnasında patronun telefonunu çıkarmasıyla birlikte diğer herkes de aynısını yapabileceğini hissetmiş. "Bu neden teknoloji şirketinin sorumluluğu olsun ki? Bilakis teknoloji şirketi size 'rahatsız etmeyin' diye güzelim bir fonksiyon veriyor. Bir buton veriyor. Tek yapmanız gereken bu. Apple'dan daha ne sorumluluk istiyoruz ki? Çalışma arkadaşlarınızla toplantı yapacaksanız bir saat için 'rahatsız etmeyin' moduna geçin işte. O kadar mı zor?"

Bu yaklaşımın bende yarattığı rahatsızlık, Nir'in dikkat dağınıklığını yenmek üzerine gerçekleştirdiği çalışmalardan birkaç yıl önce

yazdığı kitaba baktığımda belirginleşti. *Hooked: How to Build Habit-Forming Products* (Tutkun: Nasıl Alışkanlık Yaratan Ürünler Üretebiliriz?) adlı kitap teknoloji tasarımcıları ve mühendislerine hitaben yazılmıştı. Kitabı "insan davranışının reçetesini" sunan bir "yemek kitabı" olarak tarif ediyor Nir.[5] Bu kitabı sıradan bir internet kullanıcısı olarak okumak bir tuhaf – eski bir Batman filminde kötü adamın yakalandıktan sonra yaptığı her şeyi adım adım anlattığı âna benziyor. Şöyle diyor kitapta Nir: "Kabul edelim, hepimiz ikna işindeyiz. İnovatörler insanları onlardan istediklerimizi yapmaya ikna edecek ürünler yapıyorlar. Bu insanlara kullanıcı diyoruz; açıktan söylemesek de her birinin yaptığımız şeye feci şekilde bağlanmasını istiyoruz gizliden gizliye."[6]

Bunun için kullanılacak yöntemleri "zihin manipülasyonu" olarak tarif ediyor Nir.[7] Amacın insanlarda "bir açlık yaratmak" olduğunu söylüyor – ve bunu yapmak için B. F. Skinner'a model olarak atıfta bulunuyor. Yaklaşımını kendi blog yazılarından birinin başlığıyla özetlemek mümkün: "Kullanıcıları kendinize bağlamak mı istiyorsunuz? Delirtin onları."[8]

Tasarımcının amacı, kullanıcıların tekrar tekrar geri dönmesini sağlayacak bir "iç tetikleyici" yaratmak.[9] Ne tür bir insanı hedeflediğini kafasında canlandırmasına yardımcı olmak için, tasarımcının Julie adında, "dışarıda kalmaktan korkan" bir kullanıcı hayal etmesini söylüyor Nir: "Şimdi bir şey yakaladık işte! Korku güçlü bir iç tetikleyici; ürettiğimiz çözümü Julie'nin korkusunu yatıştıracak şekilde tasarlayabiliriz."[10] Bu şekilde duygularla oynamayı başardığınızda "bir alışkanlık oluşuyor ve kullanıcı olağan durumlarda, örneğin sıra beklerken zaman geçirmek istediğinde otomatik olarak tetiklenip ürünü kullanmaya başlıyor," diyor Nir olumlayarak.[11]

Tasarımcıların sizin benim gibi insanlara "uzun süreler boyunca, tercihen hayatlarının geri kalanı boyunca aynı davranışı tekrar ettirmesi" gerekiyor.[12] Nir bunun insanların hayatını daha iyiye götürdüğüne inandığını söylüyor, ama şunu da ekliyor: "Alışkanlıklar kârlılığa çok iyi gelebiliyor."[13] Bunun bazı etik sınırları olması gerektiğini söylüyor Nir: Çocukları hedef almanın yanlış olduğuna ve tasarımcıların "kendi mallarıyla kafayı bulmaları", kendi uygulama-

larını kullanmaları gerektiğine inanıyor.[14] Düzenlemelere toptan karşı değil – Facebook'ta haftada otuz beş saatten fazla zaman geçiriyorsanız, karşınıza bir sorununuz olabileceğini söyleyip sizi yardım alabileceğiniz yerlere yönlendiren bir pencere çıkmasının yasal gereklilik olması gerektiğine inanıyor.

Bunları okudukça rahatsız oldum. Nir'in uygulama tasarımı için hazırladığı "yemek kitabı" muazzam başarı kazanmış – örneğin Microsoft CEO'su çalışanlarına, övgüler düzdüğü bu kitabı okumalarını söylemiş; teknoloji konferanslarında da büyük rağbet gören bir konuşmacı şu an Nir. Önerdiği tekniklerden ilham alan pek çok uygulama var. Kullanıcıları "delirtme" hareketinde Silikon Vadisi' ne önderlik etmiş isimlerden biriydi kendisi – ama vaftiz oğlum Adam gibi insanlar sahiden delirince çözümün teknoloji şirketlerinin eylemlerini değil, öncelikle kendi bireysel davranışlarımızı değiştirmek olduğunu söylüyordu bana.

Konuştuğumuzda iki kitabı arasında endişe verici bir uyuşmazlık gördüğümü söyledim ona. *Hooked* kitabında "feci şekilde bağlanmamızı" ve bir sonraki tekno-dozu alıncaya kadar "acı" çekmemizi sağlayacak güçlü düzenekler kullanmaktan bahsediyor. *Pürdikkat* kitabında ise bu düzeneğin dikkatimizi dağıttığını hissettiğimizde ılımlı kişisel değişimlere yönelmemiz gerektiğini söylüyor. İlk kitapta bizi bağlamak için kullanılan devasa ve kuvvetli güçleri, ikinci kitapta ise bundan kurtulmamızı sağlayacağını söylediği ufak tefek, ince kişisel müdahaleleri tarif ediyor.

"Ben tam tersini görüyorum aslında," dedi Nir yanıt olarak. "*Hooked* kitabında bahsettiğim her şeyi bir parmak dokunuşuyla kapatabilirsin. Canları cehenneme."

~

Nir'in yaklaşımının bende neden gitgide büyüyen bir rahatsızlık uyandırdığını başka insanlarla konuşunca daha iyi anladım. Bu insanlardan biri San Francisco Eyalet Üniversitesi'nde işletme profesörü olarak görev yapan Ronald Purser oldu. Bana daha önce duymadığım bir düşünceden, "zalim iyimserlik" diye bir kavramdan bahsetti Ronald: derin nedenleri içinde yaşadığımız kültürde yatan

büyük bir sorun –örneğin obezite, depresyon, bağımlılık– karşısında insanlara iyimser bir dille basit, bireysel çözümler sunulması. Bunun kulağa iyimser gelmesinin nedeni, insanlara sorunun kısa zamanda çözülebileceğinin söyleniyor olması – ama aslında zalim bir yaklaşım, çünkü sunulan çözüm o kadar sınırlı, derinde yatan nedenlere karşı o kadar kör ki çoğu insanda başarısız olması kaçınılmaz.

İlk olarak tarihçi Lauren Berlant tarafından dile getirilen bu düşüncenin pek çok örneğini sundu Ronald. Kavramı dikkatle ilişkili ama ayrı bir fikre –strese– uyguladığında anlamaya başladım bu düşünceyi. Üstünde durmaya değer bence, çünkü odaklanma söz konusu olduğunda Nir'in –ve pek çoğumuzun– yaptığı bir hatayı görmemizi sağlayabileceğine inanıyorum.

Bir *New York Times* muhabirinin yazdığı çok satan bir kitaptan bahsetti bana Ronald. Yazar okurlarına şöyle diyormuş: "Stres bize dayatılan bir şey değil. Bizim kendi kendimize dayattığımız bir şey."[15] Stres bir duygu. Stres bir dizi düşünce. Stresin eriyip gitmesi için farklı düşünmeyi –uğultu yapan düşüncelerinizi susturmayı– öğrenmek yeterli. Meditasyon yapmayı öğrenmeniz yeterli. Yaşadığınız stres farkındalığa ulaşmayı başaramamaktan kaynaklanıyor.

Bu mesaj iyimser bir vaatle çınlıyor – oysa Stanford İşletme Fakültesi'nin yaptığı kapsamlı bir araştırmayla, gerçek dünyada stresin başlıca nedenlerinin belirlendiğine dikkat çekiyor Ronald. ABD'de bu nedenler "sağlık sigortanızın olmaması, sürekli işten çıkarılma tehlikesi, karar alınırken söz hakkı ve özerklikten yoksun olmak, uzun çalışma saatleri, kurumsal adaletin düşük olması ve gerçekdışı talepler".[16] Sağlık sigortanız yok, şeker hastasısınız ve insülin almaya paranız yetmiyor; zorba bir patron tarafından haftada altmış saat çalışmaya zorlanıyorsunuz; çalışma arkadaşlarınızın birer birer işten çıkarıldığını görüyor, sıranın size geldiğinden şüpheleniyorsunuz – bu gibi durumlarda yaşadığımız stres "kendi kendimize dayattığımız bir şey" değil. Bize dayatılan bir şey.

Ronald meditasyonun bazı insanlara yardımı olabileceğini düşünüyor ve buna ben de katılıyorum, ama stres ve aşağılanmadan meditasyon yoluyla kurtulmanızı söyleyen bu tipik çok satan kitap "bir saçmalık. Bunu dört çocuğu olan ve üç işte birden çalışan

Hispanik kadınlara söyleyin bakalım". Stresten kurtulmak için düşüncelerinizi değiştirmenin yeterli olduğunu vurgulayan insanların "ayrıcalıklı bir konumdan" konuştuğunu söylüyor Ronald. "Onlar için bunu söylemek kolay." Bazı insanlara sunduğu sağlık sigortasında kesintiye giden –ve aynı zamanda çalışanlarına meditasyon dersleri sunduğu için aynı *New York Times* yazarı tarafından methedilen– bir şirketten bahsetti bana. Bunun nasıl bir zalimlik olduğunu görebiliyoruz. İnsanlara sorunlarının bir çözümü olduğunu söyleyip –yaşadığın stres hakkında farklı düşün, bir şeyin kalmayacak!– sonra da onları bir kâbusun içine atıyorsunuz. Çalışanlara insülin vermeyip düşünme şekillerini nasıl değiştirecekleri konusunda dersler veriyoruz. "Pasta yesinler" diyen Marie Antoinette'in yirmi birinci yüzyıl versiyonu bu: "Ânın içinde olsunlar."

Zalim iyimserlik ilk bakışta nazik ve iyimser görünüyor, ama çok çirkin artçı etkileri var çoğu zaman. O ufak, sınırlı çözüm başarısız olduğunda –ki çoğu zaman öyle oluyor– bireyin sistemi değil kendini suçlamasını sağlıyor. Çuvalladığını, yeterince iyi olmadığını düşünmeye başlıyor insan. "Dikkati stresin toplumsal nedenlerinden", örneğin fazla çalışmadan uzaklaştırıp "kurbanı suçlama" haline dönüşebiliyor bu yaklaşım çabucak. Sorun sistemde değil sende, diye fısıldıyor.

Ronald bunları söylerken Nir'i ve örneğini oluşturduğu genel Silikon Vadisi yaklaşımını düşündüm yeniden. Bizi kendine bağlayan, korkularımızla oynayan ve kendi deyişiyle bizi "deli" etmek için tasarlanmış bir dijital modelin pazarlanması ve teşvik edilmesi üzerinden geçimini sağlıyor Nir. Bu model onu da kendine bağlamış. Ama –bu sistemler hakkındaki bilgisi ve serveti bakımından– feci ayrıcalıklı bir konumda olduğu için, kendi tekniklerini kullanarak bir parça kontrol sağlayabilmiş. Şimdi de herkesin böyle yapmasının çözüm olduğunu düşünüyor.

Daha derinde yatan sorunlarla ilgilenmek yerine kendimizi suçlamamızın Nir'in pekâlâ işine geldiği gerçeğini bir kenara bırakalım – teknoloji endüstrisinden geçimini sağlıyor ne de olsa. Daha temel bir şeye bakalım. İşin aslı şu ki onun yaptığını yapmak herkes için o kadar kolay değil. Zalim iyimserliğin sorunlarından biri bu: genel-

likle istisnai şartlar altında ortaya çıkmış istisnai vakalara genelgeçer hale gelebilirlermiş gibi muamele etmesi. İşinizi yeni kaybetmiş, bir sonraki hafta evinizden çıkarılma tehlikesi altındayken meditasyonla huzur bulmak o kadar kolay değil. Yorgunluktan tükenmiş ve stres altındayken, önünüzdeki stres dolu birkaç saati atlatmak için bir tür merhem ihtiyacı içindeyken sıradaki hamburgere, Facebook bildirimine ya da OxyContin hapına hayır demek o kadar kolay değil. Nir'in ve teknoloji endüstrisinin genelinin gitgide artan biçimde yaptığını yapıp insanlara bunun "çocuk oyuncağı" olduğunu söylemek, "alt tarafı bir butona basacaksınız" demek çoğu insanın hayat gerçeklerini yadsımak oluyor.

Daha önemlisi, insanların bunu yapması gerekmemeli. Zalim iyimserlik dikkat becerimizi mahveden sistemleri önemli ölçüde değiştirmemizin mümkün olmadığını varsaydığı için kendi benliklerimizi değiştirmeye odaklanmamız gerektiğini söylüyor. Halbuki bu sistemleri ne diye verili kabul edelim? Bizi kendine bağlamak ve "delirtmek" için tasarlanmış programlarla dolu bir ortamı ne diye kabul etmemiz gereksin?

Nir'in çocukluğunda yaşadığı obezite deneyimiyle kurduğu analojiyi düşündüğümde benim için iyice netleşti bu. Bu benzerliğin üstünde biraz durmak gerektiğini, çünkü şu an neyi yanlış yaptığımız hakkında bize çok şey söylediğini düşünüyorum. Şu an bize inanılmaz geliyor ama bundan elli yıl önce Batı dünyasında obezite çok azdı. O zamanlar çekilmiş plaj fotoğraflarına bakınca bizim ölçütlerimize göre herkesin ince olduğunu görürsünüz. Sonrasında bir dizi değişim meydana geldi. Taze, besleyici gıdaya dayalı bir gıda tedarik sisteminin yerini esasen işlenmiş çerçöpten oluşan bir sistem aldı. Halklarımızı ciddi strese maruz bıraktığımız için sıkıntıdan kendini yemeğe vermek çok daha cazip hale geldi. Yürümenin veya bisiklete binmenin çoğunlukla imkânsız olduğu şehirler kurduk. Başka bir deyişle –sizin veya benim kişisel bir hatamızdan dolayı değil– çevrenin değişmesiyle birlikte vücutlarımız da değişti. Topluca kilo aldık. 1960-2002 yılları arasında bir yetişkin ortalama 10 kilo aldı.[17]

Sonra ne oldu peki? Buna yol açan daha büyük kuvvetleri be-

lirleyip onlarla yüzleşmek, obeziteden kaçınmanın daha kolay olduğu sağlıklı bir çevre kurmak yerine, birey olarak kendimizi suçlamayı öğrendik diyet endüstrisinden. Kendi hatalarımdan dolayı şişmanladım, diye düşünmeyi öğrendik. Yanlış gıdayı seçtim. Açgözlülük ettim, tembellik ettim, duygularımla doğru dürüst ilgilenmedim, yeterince iyi değilim. Bir dahaki sefere daha iyi kalori saymaya karar verdik. (Ben de yaşadım bunları.) Öncelikle toplumsal nedenlerin doğurduğu bir krize kültürün sunduğu başlıca yanıt bireysel diyet kitapları ve diyet planları oldu.

Sonuç ne oluyor peki? Biliminsanlarının araştırmalarına göre, içinde yaşadığımız kültürde diyet yapıp kilo veren insanların yüzde 95'i bu kiloları bir ila beş yıl içinde geri alıyor.[18] Yirmi kişiden on dokuzu demek oluyor bu. Neden peki? Çünkü ilk başta kilo almamıza yol açan nedenlerin büyük kısmı ıskalanıyor. Sistemik bir analiz yok. Gıda tedarik sistemindeki krizden, etrafımızı önceki nesillerin yedikleri gıdalarla ilgisi olmayan fazlasıyla işlenmiş, bağımlılık yapan gıdalarla çeviren krizden bahsedilmiyor. Bizi fazla yemeye iten stres ve kaygı krizi açıklanmıyor. Bir yerden bir yere gitmek için çelikten bir kutuya sıkışmamız gereken şehirlerde yaşadığımız gerçeğine değinilmiyor. Bizi her gün belli şekillerde davranmaya iten bir toplum ve kültür içinde yaşadığımız gerçeği diyet kitaplarında görmezden geliniyor. İçinde bulunduğunuz ortam diyetle değişmiyor – krizin nedeni de o geniş ortam. Diyetiniz bittiğinde, sizi kilo almaya iten sağlıksız ortamın içinde kalmaya devam ediyorsunuz. İnşa ettiğimiz ortam içinde kilo vermeye çalışmak sizi sürekli aşağı indiren bir yürüyen merdivende yukarı koşmaya çalışmak gibi. Birkaç kişinin kahramanca bir çabayla tepeye ulaşması mümkün – ama çoğumuz kendimizi yeniden dipte buluyor, bunun bizim suçumuz olduğunu hissediyoruz.

Nir gibi insanlara kulak verdiğimiz takdirde dikkat sorunlarının artışına da kilo sorunlarının artışına olduğu gibi yanıt vereceğimizden ve aynı felaket sonuçlarla karşılaşacağımızdan korkuyorum. Bu yaklaşımı sadece Silikon Vadisi teşvik ediyor değil. Dikkat sorunları hakkında yazılmış kitapların hemen hepsinde (ki bu kitap için araştırma yaparken birçoğunu okudum) bireysel ayarlar gerektiren bi-

reysel arızalar olarak sunuluyor bu sorunlar. Dijital diyet kitapları bunlar. Nasıl ki diyet kitapları obezite sorununa çözüm olmadıysa, dijital diyet kitapları da dikkat krizine çözüm olmayacak. Burada iş başında olan daha derin kuvvetleri anlamamız gerekiyor.

Yaklaşık kırk yıl önce patlak verdiğinde obezite krizine başka türlü yanıt vermemiz mümkündü. Çevre değişmediği takdirde kendine hâkim olmanın uzun vadede –Nir gibi yüzde beşlik istisnalar hariç– pek işe yaramadığına işaret eden kanıtlara kulak verebilirdik. Onun yerine neyin işe yaradığına bakabilirdik: çevreyi belli bir şekilde değiştirmenin. Taze, besleyici gıdayı ucuz ve erişilir, şekerle dolu çerçöpü pahalı ve erişilmez kılmak için hükümet politikaları uygulayabilirdik. İnsanların sıkıntıdan kendilerini yemeye vermesine yol açan stres etmenlerini azaltabilirdik. İnsanların rahatça yürüyebileceği ya da bisiklete binebileceği şehirler kurabilirdik. Abur cubur gıda reklamlarının çocukları hedef alıp damak tatlarını hayat boyu şekillendirmesini yasaklayabilirdik. Bunlardan bazılarını yapan –Norveç, Danimarka, Hollanda gibi– ülkelerde obezlik düzeyinin çok daha düşük olmasının, fazla kilolu insanlara kendilerini toparlamalarını söylemeye odaklanan –ABD ve Britanya gibi– ülkelerde ise çok yüksek olmasının nedeni bu.[19] Benim gibi insanların kendilerinden utanmaya, kendilerini aç bırakmaya harcadıkları onca enerji bu siyasi değişimlerin talep edilmesine harcanmış olsaydı şu an obezlik ve sıkıntı çok daha az olurdu.

Tristan teknoloji bilincinde de benzer bir değişime ihtiyacımız olduğuna inanıyor. Senato önünde ifade verirken şöyle demiş: "Kendinize hâkim olmayı deneyebilirsiniz, ama ekranın diğer tarafında size karşı çalışan bin tane mühendis var." Nir'in tam olarak kabullenmediği gerçek de bu – kendisi de o tasarımcılardan biri olarak görev yapmış olmasına rağmen. Tekrar altını çizeyim: Önerdiği tavsiyelerin her birine katılıyorum. Sahiden de şu an telefonunuzu çıkarıp bildirimleri kapatmalısınız. Sahiden de iç tetikleyicilerinizi saptamaya çalışmalısınız. Vesaire, vesaire. (Tristan da buna inanıyor.) Ama buradan yola çıkıp da, odağınızı işgal edip yağmalamak için –kısmen bizzat Nir tarafından– tasarlanmış bir ortam içinde dikkatinizi verebilir hale gelmek "o kadar kolay" değil.

Nir'le tartışmamız konuştukça hararetlendi. Kitapta yer alan az sayıdaki tartışmalı söyleşiden biri bu olduğu için, Nir'e adil davranmak adına yanıtlarını –burada aktaramadıklarım dahil– tam olarak duyabilesiniz diye söyleşinin ses kaydının tamamını kitabın internet sitesine koydum. Onunla konuşmak düşüncelerimin berraklaşmasını sağladı. Dikkat becerimizi geri kazanmak için belli bireysel çözümleri elbette benimsememiz gerektiğini, ama bu çözümlerin kendi başlarına muhtemelen yeterli olmayacağını insanlardan saklamamamız gerektiğini fark etmemi sağladı. Dikkatimizi bizden çalan kuvvetlerle kolektif olarak yüzleşip onları değişime zorlamamız da gerekecek.

Zalim iyimserliğin –insanlara onları başarısızlığa yazgılı kılan basit bir hikâye anlatmanın– alternatifi kötümserlik değil, hiçbir şeyi değiştirmenin mümkün olmadığı düşüncesi değil. Önümüzdeki alternatif, sahici bir iyimserlik. Hedefimizin önünde duran engelleri dürüstçe kabul edip, o engelleri birer birer ortadan kaldırmak için diğer insanlarla birlikte çalışma yollarını bulmamız gerekiyor.

Bu noktada çok güç bir soruyla baş başa kaldığımı fark ettim. Bunu yapmaya tam olarak nereden başlayacağız peki?

9

Derinlikli Çözüme İlk Bakışlar

TEKNOLOJİMİZİN NASIL İŞLEDİĞİ hakkında bunca şey öğrendikten sonra önümde iki net ve acil soru belirdi. Birincisi: Dikkat ve odaklanma becerimize zarar vermesini önlemek için bu istilacı teknolojide ne gibi değişiklikler yapılabilir? İkincisi: Bu dev şirketlerin söz konusu değişimleri gerçekleştirmelerini nasıl sağlayabiliriz?

Tristan ve Aza –kendi deneyimlerine ve Profesör Shoshana Zuboff'un çalışmalarına dayanarak– kalıcı bir çözüm bulmak için sorunun köküne inmemiz gerektiğine inanıyorlar. O yüzden bir sabah açık açık, "Gözetim kapitalizmini doğruca yasaklayabiliriz," dedi bana Aza. Ne dediğini anlamak için biraz durakladım. Bunun zaaflarınızı bulmak için çevrimiçi hareketlerinizi takip eden, sonrasında bu kişisel verileri davranışlarınızı değiştirmek isteyenlere satan iş modellerinin hepsinin hükümetçe yasaklanması demek olduğunu açıkladı. Bu modelin "temelden demokrasi ve insan karşıtı" olduğunu ve ortadan kalkması gerektiğini düşünüyor Aza.

İlk duyduğumda bana abartılı ve açıkçası imkânsız geldi bu, ama Tristan ve Aza çok yaygın hale gelen bir şeyin çok zararlı olduğu anlaşıldıktan sonra yasaklanmasının tarihte pek çok örneği bulunduğunu anlattılar. Kurşunlu boya, örneğin. ABD'deki evlerin çoğunda kullanılan bir şeyken çocukların ve yetişkinlerin beyinlerine zarar verdiği, odaklanmalarını zorlaştırdığı anlaşılmıştı. Tristan'ın akıl hocalarından biri olan Jaron Lanier'in işaret ettiği gibi, bunu öğrendiğimizde insanların evlerini boyamalarını yasaklamadık. Boyanın içindeki kurşunu yasakladık sadece. Eviniz bugün de boyanıyor – ama daha iyi ürünlerle. Kloforokarbonlar keza. Daha önce değin-

diğim gibi, çocukluğumun geçtiği, saç spreyine takıntılı 1980'lerde saç spreylerindeki bir maddenin bizi güneş ışınlarından koruyan ozon tabakasını yok ettiği keşfedildi. Hepimiz dehşete kapıldık. Kloforokarbonları yasakladık. Saç spreyleri halen mevcut ama farklı iş görüyorlar, ozon tabakası da toparlanıyor. Medeni bir toplum olarak alınıp satılamayacağına karar verdiğimiz bir sürü şey de var – insan organları, örneğin.

Diyelim ki gözetim kapitalizmini yasakladık, dedim Tristan ve Aza'ya. Ertesi gün, ertesi hafta, ertesi yıl Facebook ve Twitter hesaplarıma ne olacak peki? "Microsoft'un vaktiyle yaşadığı gibi bir kriz yaşarlar bence," dedi Aza. 2001 yılında ABD hükümeti Microsoft'un tekelleştiği hükmüne varmıştı. Şirket kendini yeniden icat etti ve şimdi "odadaki iyi niyetli yetişkin gibiler. Aynı dönüşüm Facebook'un da başına gelir bence".

Böyle bir yasağın ardından pratikte bu şirketler kendilerine finansman sağlamanın farklı yollarını bulmak zorunda kalacaklar. Ortada bariz bir model var, bu satırları okuyan herkesin az çok deneyimlediği alternatif bir kapitalizm biçimi – abonelik modeli. Facebook kullanmak için her birimizin her ay elli sent ya da bir dolar ödediğini düşünelim. Birdenbire Facebook reklamcılar için çalışmayı, gizli arzu ve tercihlerinizi esas ürün olarak sunmayı bırakacaktır. Sizin için çalışmaya başlayacaktır. İşi reklamcıları mutlu edenin ne olduğunu anlayıp bunu onlara vermeniz için sizi manipüle etmek değil –ilk defa– sizi mutlu edenin ne olduğunu anlayıp onu size vermek olacaktır. Çoğu insan gibi siz de odaklanabilmek istiyorsanız, sitenin bunu kolaylaştıracak şekilde yeniden tasarlanması gerekecektir. Ekran başında tecrit edilmek yerine sosyal bağlar içinde olmak istiyorsanız, sitenin bunu nasıl mümkün kılacağını bulması gerekecektir.

Bu şirketlerin sağ kalmalarının bariz bir yolu daha var: devlet tarafından satın alınıp kamu mülkü haline gelmek. Sosyal medyayı ekonominin kapitalist tarafından çıkarmak olurdu bu. Kulağa sert geliyor olabilir, ama bu satırları okuyan herkes bugün bu modelden doğruca fayda sağlıyor aslında. Hepimiz kanalizasyonlarımız olması gerektiğini düşünüyoruz – kolera salgınlarıyla ve sokaklarda dışkı-

larla dolu bir dünyaya geri dönmek istemiyorsak kaçınılmaz bir zorunluluk bu. Hemen her ülkede kanalizasyonların mülkiyeti, bakımı ve düzenlemesi hükümetlerin elinde; devlet karşıtı aktivistler dahi burada devlet iktidarının iyiye kullanıldığı görüşündeler.

Hükümetler aynı modeli uygulayarak sosyal medyanın artık vazgeçilmez bir kamu hizmeti olduğunu kabul edip, yanlış teşviklerle işlediği takdirde kolera salgınlarının psikolojik muadiline yol açtığını teslim edebilirler. Sosyal medyanın yönetimini hükümete bırakmak kötü bir fikir olur – otoriter liderlerin bunu nasıl suistimal edebileceğini hayal etmek zor değil. Daha iyi bir seçenek var neyse ki: hükümetten bağımsız kamu mülkiyeti. Britanya'da BBC'nin mülkiyeti kamuya ait; kamu tarafından finanse ediliyor ve kamu yararına yönetiliyor – ama günlük işleyişi hükümetten bağımsız. Bu model kusursuz değil ama o kadar iyi iş görüyor ki BBC şu an dünyanın en saygın medya kurumu.[1]

Finansal teşvikler –abonelik sistemi, kamu mülkiyeti ya da başka bir model yoluyla– değiştirildiğinde bu sitelerin doğası da şimdiden öngörebileceğimiz şekilde değişebilir. Bunun için uygun finansal teşvikler devreye girdiğinde büyük sosyal medya sitelerinin dikkat aralığımızı ve toplumlarımızı mahvetmek yerine iyileştirecek şekilde yeniden tasarlanmasının "teknik olarak zor olmadığını" söylüyor Aza. İlk başta bunu anlamakta zorlandım; görmek istedikleri değişikliklerin ardından sosyal medyanın neye benzeyeceğini sordum. Tristan, Aza ve diğerleri ufak değişikliklerden büyük değişikliklere doğru açıklamaya başladılar, sonra da bu değişikliklerden herhangi birinin gerçekleşmesi için neler olması gerektiğini anlattılar.

Bu şirketlerin söz konusu uygulama ve sitelerin kasten kafamızı altüst eden, bizi istediğimizden daha uzun süre çevrimiçi tutan boyutlarının birçoğunu bir gecede kaldırabileceğinden bahsetmeye başladılar. Şöyle diyor Aza: "Örneğin Facebook bildirimlerinizi günde tek bir bildirim alacağınız şekilde kümelendirmeye yarından itibaren başlayabilir. ... Bunu yarından itibaren yapabilirler." (Tristan'ın Google'da çalışırken hazırladığı o tartışma yaratan slayt gösterisinde önerdiği şeylerden biriydi bu.) Size her dakika birinin fo-

toğrafınızı beğendiğini, paylaşımınıza yorum yaptığını, yarın doğum günü olduğunu vb. söyleyen, "sürekli damarlarınıza akıtılan bu davranış kokaini" yerine her gün gazete gibi her şeyi özetleyen tek bir güncelleme alacaksınız böylece. Saat başı defalarca kesintiye uğramak yerine günde bir defa bakmaya yönlendirileceksiniz.

"Başka bir örnek," diyor Aza. "Sonsuz kaydırma." Kendi icadı bu; ekranın dibine ulaştığınızda otomatik olarak daha fazlasının sonsuza dek yüklenip durması. "Bu sistem beyniniz işe karışıp karar verme fırsatı bulamadan itkilerinizi yakalıyor." Facebook, Instagram ve diğerlerinin sonsuz kaydırmayı öylece kapatması mümkün – ekranın dibine ulaştığınızda kaydırmaya devam etmek için bilinçli bir karar vermeniz gerekecek böylece.

Keza insanları siyasi açıdan en çok kutuplaştırıp kolektif dikkat becerimizi çaldığı ortaya konmuş şeyleri kapatmaları da mümkün. YouTube öneri motorunun insanları radikalleştirdiğine dair kanıtlar bulunduğuna göre, diyor Tristan verdiği bir söyleşide: "Kapatın gitsin. Şak diye kapatabilirler."[2] Öneri seçeneği ortaya çıkmadan önce insanlar kaybolup gidiyor, sırada ne izleyeceklerini söyleyecek birini arıyor değillerdi sonuçta.

Zihin kirliğinin en bariz biçimlerinin önü kesildikten sonra daha derinlere, bu sitelerin kendinize hâkim olup uzun vadeli hedeflerinizi düşünmenizi kolaylaştıracak şekilde nasıl yeniden tasarlanabileceğine bakmaya başlayabiliriz, diyor Tristan ve Aza. "Farklı arayüzlerin nasıl olabileceğini hayal etmek o kadar zor değil," diyor Aza. Bunun en bariz örneği Tristan'la ilk görüşmemizde başladığımız noktaya uzanıyor: "Yakında bulunan ve bugün buluşmak istediğini gösteren arkadaşlarınızın listesi" diye bir sekme olabilir. Bu sekmeye basıp bağlanabilir, telefonunuzu bırakıp arkadaşlarınızla takılabilirsiniz. Dikkatinizi emen ve dış dünyadan uzak tutan bir vakum yerine sizi en verimli biçimde, görmek istediğiniz insanlarla eşleştirerek dış dünyaya gönderen bir tramplen haline gelebilir sosyal medya.

Keza (diyelim) bir Facebook hesabı açtığınızda sitede günde veya haftada ne kadar zaman geçirmek istediğiniz sorulabilir. Siz de on dakika ya da iki saat dersiniz –size kalmış– ve site bu hedefe ulaşmanıza yardımcı olabilir. O sınıra dayandığınızda site ciddi ölçüde

yavaşlayabilir örneğin. Amazon'un gerçekleştirdiği testlerde bir sayfanın yükleme hızında meydana gelen 100 milisaniyelik gecikmenin dahi insanların önemli bir kısmının ürün satın almadan siteden ayrılmasına yol açtığı ortaya çıkmış.[3] "Beyniniz itkinize yetişip, burada olmak istiyor muyum gerçekten, diye sorma şansına kavuşmuş oluyor böylece," diyor Aza.

Düzenli aralıklarla size hayatınızda ne gibi değişiklikler yapmak istediğinizi de sorabilir Facebook. Daha fazla egzersiz yapmak, bahçe işlerine girişmek, vejetaryen olmak ya da bir heavy metal grubu kurmak istiyorsunuzdur belki. Sonrasında aynı değişimi gerçekleştirmek istediğini belirten ve spor arkadaşlığının eşdeğeri bir şey arayan yakınınızdaki insanlarla –arkadaşlarınızla, arkadaşlarınızın arkadaşlarıyla ya da oturduğunuz bölgedeki ilgili yabancılarla– eşleştirebilir sizi. Böylece "etrafınızı istediğiniz davranışlarla çevirmenin bir yolu" haline gelir Facebook, diyor Aza. Bir dizi bilimsel kanıta göre, bir şeyleri değiştirmek istiyorsanız yaptığınız şeyi yapan insan gruplarıyla bir araya gelmelisiniz.

Şu an için, diyor Tristan ve Aza, sosyal medya *dikkatinizi* yakalayıp en yüksek teklif verene satacak şekilde tasarlanıyor, ama *niyetlerinizi* anlayıp gerçekleştirmenize yardımcı olacak şekilde tasarlanması da mümkün. Bu şekilde hayatı olumlayan bir Facebook tasarlamanın ve programlamanın, şu an karşımızda duran hayat emici Facebook'u tasarlamak kadar kolay olduğunu söylüyor Tristan ve Aza. Sokaktaki insanlardan bu iki Facebook arasında seçim yapmalarını istesek çoğu niyetlerinize hizmet edeni tercih edecektir bence. Neden hayata geçirilmiyor peki bu diğer Facebook? Mesele yine iş modeli, diyor Tristan ve Aza. Bu sosyal medya şirketleri az önce okuduğunuz değişiklikleri hemen şimdi hayata geçirecek olsalar ciddi para kaybederler. Mevcut ekonomik yapıları içinde dikkat aralığınız veya toplumun geneli için doğru olanı yapmaları mümkün değil bu şirketlerin. Her şeyden önce bu nedenle, sosyal medyanın üstümüzdeki etkilerinin değişmesi için iş modelinin değişmesi gerekiyor.

İş modeli de ancak hükümetlerin dayatacağı düzenlemelerle değiştirilebilir, diyor Tristan ve Aza. Az önce tarif ettiğim değişimler kârlılık için tehdit olmaktan çıkıp abone çekmenin heyecan verici

yolları haline gelmeye başlayabilir o zaman. Şu anda sizin çıkarlarınız –odaklanabilmek, çevrimdışı görüştüğünüz arkadaşlarınız olması, sakin sakin tartışabilmek– ile sosyal medya şirketlerinin çıkarları arasında temel bir çatışma bulunuyor. Gözetim kapitalizminin yasaklanması ve farklı bir iş modeline geçilmesiyle birlikte bu çatışma sona erecek. Tristan'ın dediğine göre, sizin çıkarlarınız ile kullandığınız ürünün çıkarlarının aynı hizada olması için para ödüyor olacaksınız. Perde arkasındaki o Silikon Vadisi mühendisleri size ve niyetlerinize karşı çalışmak yerine *sizin için* ve niyetlerinize *hizmet etmek için* çalışıyor olacaklar birdenbire.

Bir gün bana şöyle dedi Aza: "Esas mesele şu ki teknolojinin mevcut halinde hiç kimse vakit geçirme veya karar alma tarzımızdan memnun değil. Bu tepeden o tepeye ulaşmak zor, çünkü bir vadiden geçmemiz gerekiyor. Düzenlemelere düşen rol bu – o vadiden geçişi kolaylaştırmak. Diğer tepe çok daha güzel ama."

~

Aza ve Tristan'dan öğrendiklerimi çoğunlukla ikna edici buldum – ama bu şirketlerin böyle devam etmesini önlemek için yasaları kullanmamız gerektiği argümanına temkinli yaklaşıyordum. Bunun birkaç nedeni vardı. Birincisi, sorunu abartıyor olabilirler mi, diye düşünüyordum. Nir Eyal ile konuştuğumda bana, "Her nesilde bir meselenin sadece olumsuz yanlarına bakmak istediğimiz böyle ahlaki panik dönemleri oluyor," dedi. "Tristan 1950'lerdeki çizgi roman tartışmasından bire bir alıntı yapıyor neredeyse" – o dönemde yeni bir kanlı çizgi roman dalgasının çocuklarda şiddet eğilimi yarattığına inanıyordu pek çok insan. "[1950'lerde] Tristan gibi insanlar Senato'ya gidip senatörlere çizgi romanların çocukları keş zombilere dönüştürdüğünü söylüyorlardı – bire bir aynı şey. Oysa bugün çizgi romanları zararsız bir şey olarak görüyoruz."

Bu zeminde Tristan, Aza ve mevcut teknoloji iş modelini eleştiren diğer insanların bel bağladığı bilimin yanlış olduğunu savunuyor Nir – ve bu görüşe katılan başkaları da var. Son iki bölümde ortaya koyduğum sosyal bilimin bir kısmının çarpık ya da yanlış olduğuna inanıyor Nir.

Bu tartışmaya dair bir fikriniz olması için ayrıntılı bir örnek vereceğim. Tristan, daha önce bahsettiğim kanıtlar üzerinden, YouTube'un insanları radikalleştirdiğini savunuyor. Nir de buna karşılık olarak, programcı Mark Ledwich tarafından gerçekleştirilen ve YouTube'da video izlemenin kullanıcılar üstünde *radikalleşmeyi hafif azaltan* bir etkisi olduğunu gösteren yakın tarihli bir çalışmaya işaret ediyor.[4] Tristan ise, buna yanıt olarak, Nir'in atıfta bulunduğu araştırmanın değersiz olduğunu söyleyen Princeton profesörü Arvind Narayanan ve diğer pek çok eleştirmene yönlendiriyor insanları.[5] Adım adım gidelim. YouTube'un insanları radikalleştirdiğini söyleyenler bu etkinin zaman içinde görüldüğünü savunuyorlar. Bir profil yaratıp oturum açıyorsunuz ve YouTube tercihlerinize dair bilgi toplamaya başlıyor; izlemeye devam etmeniz için size sunduğu içerik de gitgide daha aşırı hale geliyor. Oysa Nir'in aktardığı araştırmada, oturum açmış tek bir kullanıcı bile incelenmemiş. Oturum açmadan YouTube'da bir video başlatıp –örneğin Boris Johnson'ın bir konuşması– yan tarafta beliren önerilere bakılmış sadece. YouTube'u böyle sıradışı bir şekilde kullandığınız takdirde videolar zaman içinde aşırılaşmıyor ve YouTube'un radikalleşmeyi azalttığını söylemek mümkün oluyor. Ama muazzam sayıda YouTube kullanıcısı oturum *açıyor* aslında. (Tam rakamı bilmiyoruz, YouTube bu bilgiyi gizli tutuyor.)

Teknoloji şirketlerinin kafamızla oynama yollarının her biri konusunda Tristan ile Nir arasında böyle bir atışma mevcut; zıt sonuçlara varmış titiz sosyal bilimcilere atıfta bulunuyor taraflar. Tristan Yale, New York Üniversitesi ve Harvard'dan akademisyenlere, Nir ise Oxford Üniversitesi'nden Profesör Andrew Przybylski gibi Tristan'ın uyarılarının abartılı olduğunu düşünen akademisyenlere başvuruyor. Ne oluyor burada peki? İki taraf da samimiyetsiz değil – ama bu sitelerin tetiklediği değişimlerin ölçümü çok karmaşık ve zor. Burada epey belirsizlik içeren kararlar verdiğimizi kabul etmemiz gerekiyor. Tarihin akışı içinde belli alanlarda Nir'in, belli alanlarda Tristan'ın haklı olduğu ortaya çıkacak muhtemelen. Ama temel bir ikilemle baş başa kalıyoruz yine de. Sosyal medya şirketlerinin böyle davranmaya devam etmelerine izin verip vermemek konusun-

da şu an yapmamız gereken seçimler var.

Ne yapmamız gerektiği konusunda kendi kararımı vermeme yardımcı olan iki şey oldu. Birincisi bir düşünce deneyi; ikincisi ise Facebook'un içinden gelen somut kanıtlar.

Nir'in yanıldığını ama yine de onun tavsiyesine göre hareket ettiğimizi düşünelim – gözetim kapitalizminin küçük düzenlemelerle bizi kendine bağlamaya devam etmesine izin verdik diyelim. Sonra da Tristan'ın yanıldığını ama yine de onun tavsiyesine göre hareket ettiğimizi düşünelim – büyük teknoloji şirketlerinin istilacı pratiklerine son verecek düzenlemeler getirdik diyelim.

Tristan yanılıyorsa, onun tavsiyesine göre hareket ettiğimizde çok daha az hedeflenmiş reklama maruz kaldığımız, daha az para harcadığımız, daha az gözetlendiğimiz ve karşılığında birkaç sosyal medya şirketine abone olmak için her ay ufak bir meblağ ödememiz gereken ya da bu şirketlerin kanalizasyonlar veya otoyollar gibi kolektif çıkarlarımız için işletilen kamu hizmetleri halinde devralınmış olduğu bir dünya yaratmış olacağız. Nir'in istediğini yaparsak ne olacağını hayal edelim şimdi de. Ya o yanılıyorsa? Elimizde ne kalacak? Dikkat becerimiz iyice azalacak, siyasi aşırılık yayılacak, etrafımızda gördüğümüz rahatsız edici eğilimler artmaya devam edecek.

Beni ikna eden ikinci nokta daha da belirleyici oldu. 2020 baharında bir gün Facebook'un bu konular hakkında aslında gizliden gizliye, bizim duyamayacağımızı zannederken neler düşündüğü açığa çıktı.[6] Şirket içi pek çok belge ve yazışma *Wall Street Journal* gazetesine sızdırıldı. Algoritmasının kolektif dikkatimize zarar verdiği ve Trump ile Brexit'in destek bulmasına yardımcı olduğu iddialarına yanıt olarak şirketin kapalı kapılar ardında, çalıştırdığı en iyi biliminsanlarından oluşan bir ekip toplayıp iddiaların doğru olup olmadığını, doğruysa bu konuda ne yapılabileceğini anlamaya çalıştığı ortaya çıktı. Ekibe Common Ground (Ortak Zemin) adı verilmişti.

Şirketin biliminsanları gizli verilerin –Facebook'un kamuya açmadığı malzemenin– hepsini inceledikten sonra kesin bir sonuca varmışlardı. "Algoritmalarımız bölücülüğün (*divisiveness*) insan beyni üstündeki çekim gücünden istifade ediyor," diyorlardı; "kontrol altına alınmadığı takdirde" site kullanıcıların "dikkatini çek-

mek ve platformda geçirilen zamanı artırmak için onlara gitgide daha bölücü içerikler" pompalamaya devam edecekti. Yine çalışmaları *Wall Street Journal* gazetesine sızdırılan farklı bir Facebook ekibi de aynı sonuçlara varmıştı. Aşırılıkçı gruplara katılan insanların yüzde 64'ünün Facebook algoritmalarının doğrudan önerileriyle bu grupları bulduğunu keşfetmişlerdi. Yani dünyanın dört bir yanında insanlar Facebook akışlarında "Katılmanız Gereken Gruplar" başlığıyla ırkçı, faşist, hatta Nazi grupları görüyorlardı. Almanya'da site üstünde bulunan siyasi grupların üçte birinin aşırılıkçı olduğu konusunda uyarıda bulunan Facebook'un kendi ekibi sözünü sakınmadan şu sonuca varıyordu: "Öneri sistemlerimiz sorunu büyütüyor."

Facebook'un biliminsanları tüm seçenekleri dikkatle analiz ettikten sonra ortada tek bir çözüm bulunduğu sonucuna varmışlardı: Facebook'un mevcut iş modelinden vazgeçmesi gerekiyordu. Şirketin büyümesi ile toksik sonuçlar arasında o kadar yakın bağlantı vardı ki büyüme girişimlerinden vazgeçilmesi gerekiyordu. Tek çıkış yolu "büyüme karşıtı" bir strateji benimsemekti – bilerek küçülmek ve dünyayı mahvetmeyen, daha az varlıklı bir şirket olmayı seçmek.[7]

Kendi çalışanları açık bir dille Facebook'un insanlara ne yaptığını gösterdiğinde şirket yöneticileri nasıl yanıt vermişti peki? *Wall Street Journal* muhabirlerinin detaylı raporuna göre, araştırmayla dalga geçip ona "Bol bol sebze meyve yiyin" yaklaşımı adını vermişlerdi. Bazı ufak ayarlar getirmiş ama önerilerin çoğunu görmezden gelmişlerdi. Common Ground ekibi dağıtılmış, varlığına son verilmişti. *Journal*'ın haberine göre: "Zuckerberg platformu toplumun iyiliği adına yeniden düzenleme çabasına ilgisini kaybetmeye başladığını da ima etmiş, ... önüne bir daha böyle bir şey getirmemelerini istemişti." Bunu okuduğumda, Rio'daki gecekondu mahallesinde bu algoritmaların –taraftarlarını Bolsonaro'nun zaferini "Facebook! Facebook!" tezahüratlarıyla kutlamaya itecek kadar güçlü olan algoritmaların– yardımıyla seçilmiş olan aşırı sağcı hükümetin gönderdiği helikopterlerin dehşeti altında yaşayan arkadaşım Raull Santiago'yu düşündüm.

Algoritmalarının faşizme destek olduğu –*Almanya'da* Nazizme destek olduğu– gerçeği karşısında bir şey yapmayan bir Facebook'

un, odaklanma ve dikkat becerimizi korumayı hiç dert etmeyeceğini fark ettim. Bu şirketler hiçbir zaman kendilerini sınırlamayacaklar. Böyle davranmaya devam etmelerine izin vermenin doğurduğu riskler, aşırı tepki vermenin doğurduğu risklerden çok daha fazla. Durdurulmaları gerekiyor. Bizim tarafımızdan.

~

Gözüm korkmuştu. Böyle bir hedefe nasıl ulaşabileceğimiz konusunda hiçbir fikrim olmadığını hissettim bir süre. Argümanı buraya kadar getirdikten sonra kötümser bir sessizliğe gömülen pek çok kişi var. Evet, bu sistem fena halde ayağımıza dolanıyor, diyorlar, ama uyum sağlamamız gerekiyor, çünkü durdurulması mümkün değil. Derin bir siyasi kadercilik hissinin her köşeye yayıldığı bir kültür içinde yaşıyoruz. Bunu uyuşturucuyla savaşı konu alan *Chasing the Scream* adlı kitabımı yazarken görmüş, dünyanın dört bir yanında bu konu hakkında konuşmuştum. Bilhassa ABD'de tekrar tekrar duyduğum şey şuydu: Evet haklısın, uyuşturucuyla savaş tam bir felaket ve başarısızlık örneği. (Amerikalıların yüzde 80'inden fazlası buna katılıyor.) Evet haklısın, uyuşturucunun suç olmaktan çıkarılması ya da yasallaştırılması daha iyi olur. Ama öyle bir şey olmayacağına göre – bağımlı bir akraba için iyi bir avukat ya da rehabilitasyon merkezi biliyor musun? Siyasi kötümserlik insanları sırf kişisel, bireysel çözüm arayışına zincirliyor.

Oysa işin aslı şu: Bu umutsuzluk kendi kendini baltalamak olduğu gibi, ampirik açıdan da yanlış bence. Kendime şunu hatırlattım: İnsanlık tarihinde teknoloji şirketleri kadar güçlü kuvvetler defalarca yenilgiye uğradılar ve her seferinde aynı şekilde oldu bu. Sıradan insanların bir hareket oluşturup daha iyisini talep etmeleri ve bu talepleri gerçekleşinceye kadar diretmeleri sayesinde. Kulağa muğlak veya idealist geliyor olabilir, o yüzden kendi ailemde ve muhtemelen sizin ailenizde de son üç nesil içinde meydana gelen bir değişim örneğinden bahsetmek istiyorum.

Ben kırk bir yaşındayım. Anneannem ve babaannem 1962 yılında benimle aynı yaştaydılar. İskoçyalı anneannem Amy McRae İskoçya'da işçi sınıfından insanların oturduğu bir binada, İsviçreli ba-

baannem Lydia Hari ise İsviçre Alpleri'nde bir dağda yaşıyormuş o yıl. Kızları eğitmenin bir işe yarayacağını düşünen kimse olmadığı için on üç yaşında okuldan ayrılmaya zorlanmış Amy. Abisi eğitimine devam ederken o çalışmaya, tuvalet temizlemeye gönderilmiş; çalışma hayatı boyunca da bu işi yaptı. Evsiz insanlarla çalışmak istemiş, ama bu tür işler pratikte kadınlara kapalıymış; kadın olarak yerini bilip susması söylenmiş. Lydia ise bir İsviçre köyünde büyümüş, gençliği çizim ve resim yaparak geçmiş. Sanatçı olmak istiyormuş, ama kızların sanatçı olamayacağı söylenmiş ona. Genç yaşta evlenmiş ve kocasının sözünü dinlemesi söylenmiş. Bundan yıllar sonra evlerinin mutfağında otururken kocasının Lydia'ya boş bir kupa gösterip "Kaffee!" (kahve) diye bağırdığını duyacaktım – hemen gidip getirmesi bekleniyordu. Bazen eskizler çiziyordu, ama hayatının başka türlü olabileceğini hatırlattığı için moralini bozuyordu bu.

Anneannem ve babaannem kadınların hemen her iktidar sisteminin dışında bırakıldığı, kendi hayatları hakkında karar vermekten men edildiği bir toplumda yaşıyorlardı. 1962 yılında Britanya'nın ve ABD'nin bakanlar kurulunda, İsviçre hükümetinde tek bir kadın yoktu. Britanya'da meclis üyelerinin, ABD'de senato üyelerinin yüzde 4'ünden azı, İsviçre Federal Meclisi üyelerinin yüzde birinden azı kadındı – İsviçre'de yirmi kantonun on yedisinde (babaannemin yaşadığı kanton dahil) kadınların oy verme hakkı bile bulunmuyordu. Kuralların erkekler tarafından erkekler için belirlendiği anlamına geliyordu bu. Amerikalı ve Britanyalı kadınların ipotek kredisi alabilmek ve banka hesabı açabilmek için evli olmaları ve kocalarından yazılı izin almaları gerekiyordu. İsviçreli kadınların eşlerinden yazılı izin almadan işe girmeleri bile yasaktı. Dünya üstünde hiçbir yerde ev içi şiddete karşı sığınma evleri bulunmuyordu; bir erkeğin karısına tecavüz etmesi hiçbir yerde yasalara aykırı değildi. (1980'lerde evlilik içi tecavüzü yasaklamak için adımlar atıldığında California Meclis üyelerinden biri, "Karımıza da tecavüz edemeyeceksek kime tecavüz edeceğiz?" diye itiraz etmişti.[8]) Pratikte erkekler eşlerini dövebiliyorlardı, çünkü polis bunu suç olarak görmüyordu; kızlarını taciz edebiliyorlardı, zira bu konu öyle bir tabuydu ki kimse polise bildirmiyordu.

Bu gerçekleri yazarken on beş yaşındaki yeğenimi düşünüp durdum. Büyük babaannesi gibi o da çizim ve resim yapmayı çok seviyor; onu ne zaman resim yaparken görsem aklıma Lydia geliyor, bundan 85 yıl önce İsviçre'deki köyünde onun da aynısını yaptığını hayal ediyorum. Lydia'ya boşa vakit harcamayı bırakıp erkeklere hizmet etmeye başlaması söylenmişti. Yeğenime ise "Büyük bir sanatçı olacaksın – hadi sanat okullarına bakmaya başlayalım," deniyor. Yeğenim babaannemi hiç görmedi, ama feminizmin dünyayı nasıl değiştirdiğini bilmek Lydia'yı mutlu ederdi diye düşünüyorum.

Bu konunun bir erkek tarafından bu şekilde açıklanmasının nasıl rahatsız edici olduğunu biliyorum, hele ki dünyada halen ciddi bir cinsiyetçilik ve kadın düşmanlığı mevcutken, kadınlar halen devasa engellerle karşı karşıyayken. Kadın hakları için verilen mücadelenin henüz kazanılmış olmadığını, kaydedilen pek çok ilerlemenin tehdit altında olduğunu biliyorum. Ama doğru olduğunu bildiğim bir şey var: Anneannem ve babaannemin hayatları ile yeğenimin hayatı arasındaki fark muazzam bir başarı ve bunun gerçekleşmesinin tek bir nedeni var. Sıradan kadınların bir araya gelip örgütlü bir hareket oluşturmuş ve bunun için savaş vermiş, işler zora girdiğinde bile savaşmaya devam etmiş olmaları.

Feminist mücadele ile odaklanma becerimiz için verilen mücadele arasında pek çok fark var elbette. Ama kafamda bu örneğe geri dönüp durmamın çok temel bir nedeni var. Feminist mücadele sıradan insanların devasa ve kıpırdatılamaz görünen kuvvetlere kafa tutabileceğini öğretiyor bize – ve bunu yaptıklarında gerçek bir değişim ortaya çıkabildiğini. 1962 yılında erkeklerin toplam kuvveti, bu satırları yazdığım 2021 yılında büyük teknoloji şirketlerinin sahip olduğu güçten katbekat fazlaydı. Hemen her şey –her meclis, her şirket, her polis kuvveti– erkeklerin kontrolü altındaydı; o kurumlar var olduğundan beri böyleydi bu. O şartlar altında "Hiçbir şey değişmez, vazgeçin, kadınların erkeklere tabi olarak yaşamayı öğrenmesi gerekecek" demek işten bile değildi. Dikkatimizi bizden çalan devasa kuvvetleri düşünürken bugün pek çok insan böyle düşünmeye itiliyor. Ama güçsüz olduğumuz, hiçbir şeyi değiştiremeyeceğimiz şeklindeki kötümser inanç yanlış aslında.

Tarihten başka bir örneği düşünelim. Ben eşcinselim. 1962 yılında bunun için hapse atılırdım. Şimdi evlenebiliyorum. Homofobi 2000 yıl boyunca hâkim oldu ve sonra bu hâkimiyetini kaybetti. Aradaki fark –tek fark– hayatlarını engelleyen kuvvetlerin son bulmasını talep eden sıradan insanların oluşturduğu bir hareket oldu. Bizden önceki insanlar vazgeçmedikleri, ayağa kalktıkları için şimdi özgürüm ben. Eşcinsel insanlar için verilen eşitlik mücadelesi ile şimdiki mücadele arasında da büyük farklar var elbette. Ama hayati bir koşutluk da var: Hiçbir güç kaynağı ya da fikir kafa tutulamayacak kadar büyük değildir. Büyük teknoloji şirketleri güçlerinin zaptedilemez olduğuna, değişim için savaşmanın nafile olduğuna inanmamızı istiyorlar. Nihayetinde yıkılıp giden diğer güçler kadar kırılgan aslında bu şirketler de.

Bir hareket oluşturup savaşmazsak ne olacak peki? Tristan ve Aza düzenlemeye tabi tutulmayan gözetim kapitalizminin bize neler yapacağını yeni yeni görmeye başladığımızı söylüyor. Mutlaka daha da sofistike ve istilacı bir hale geleceğini. Pek çok örnek verdiler bana. Sözgelimi "stil aktarımı" diye bir teknoloji mevcut. Bu teknolojiyi kullanarak, bir bilgisayara Van Gogh'un bir sürü tablosunu gösterdikten sonra önüne yeni bir manzara koyuyorsunuz ve bu manzarayı Van Gogh üslubunda yeniden üretebiliyor. Aza'nın söylediğine göre, "stil aktarımı"nın çok yakında bize karşı kullanılması mümkün: "Google bugün Gmail'inizin tamamını okuyarak sizin tarzınızı taklit eden bir model oluşturup bunu reklamcılara satabilir. Kullanıcı olarak sizin ne olup bittiğinden haberiniz bile olmaz", ama sizin tarzınızla yazılmış oldukları için fazlasıyla hoş ve ikna edici gelen e-postalar almaya başlarsınız. Daha da kötüsü, Aza'ya göre: "Gmail'inizin tamamına, çabuk ve olumlu cevap verdiğiniz e-postaların hepsine bakıp o tarzı öğrenebilirler. Size özgü bir ikna edicilik taşıyan tarzı öğrenebilirler yani. Bunun yasalara aykırı bir tarafı yok. Sizi buna karşı koruyan tek bir yasa bile yok. Mahremiyet ihlali mi bu? Verilerinizi satıyor değiller. Sizin nasıl çalıştığınızla ilgili –kendinize dair bildiklerinizden bile daha fazlasını içeren– asimetrik bir bilgiyi en yüksek teklifi verene satıyorlar, o kadar."

Zaaf olduğunu bile bilmediğiniz zaaflardan istifade edebilecek ölçüde bir asimetri var burada. Sırada bekleyen teknolojik yeniliklerle birlikte, Fortnite ile büyümüş bir çocuğa Space Invaders oyunu nasıl görünüyorsa, gözetim kapitalizminin mevcut biçimleri de yakında öyle görünmeye başlayacak. Facebook 2015 yılında dizüstü bilgisayarınız ve telefonunuzdaki kameralardan duygularınızı tespit edebilen bir teknoloji için patent başvurusunda bulunmuş. Düzenleme getirmediğimiz takdirde, diye uyarıyor Aza, "süperbilgisayarlarımız tüm açıklarımızı bulmak için harekete geçecek, kimse de 'Bu yapılan doğru mu?' diye sormayacak. Halen kendi kararlarımızı kendimiz veriyormuşuz gibi gelecek bize", ama "faillik ve özgür irade doğrudan saldırı altında kalacak".

Tristan'ın akıl hocası, emektar Silikon Vadisi mühendislerinden Jaron Lanier eskiden *Minority Report / Azınlık Raporu* gibi pek çok Hollywood distopyası için danışmanlık yapıyormuş, ama insanları neler beklediğine dair uyarılarda bulunmak için gitgide daha korkutucu teknolojiler tasarladığı, tasarımcılar da "Ne güzelmiş, nasıl gerçekleştirebiliriz bunu?" diye yanıt verip durdukları için bu işi bırakmak zorunda kalmış.

"İnternette, platformlarda ya da dijital teknolojide belli değişiklikler yapmak için çok geç kaldığımızı söyleyen insanlarla karşılaşıyorum bazen," diyor James Williams. Oysa birileri ucuna bir sap takmayı akıl edinceye değin balta dediğimiz şey 1,4 milyon yıl boyunca var oldu. İnternet ise "daha on bin günlük bile değil".

Şu an bir yarışın içinde olduğumuzu fark ettim ben. Bir tarafta nasıl çalıştığımızı çözen ve dikkatimizi baltalayan istilacı teknolojilerin hızla artan gücü var. Diğer tarafta ise bize karşı değil bizim için çalışan teknolojiler, odaklanma becerimizi paramparça etmek yerine besleyen teknolojiler talep eden bir hareket olması gerekiyor. İnsani teknoloji hareketi, Profesör Shoshana Zuboff, Tristan ve Aza gibi bir avuç cesur insandan oluşuyor şu an. 1960'ların başındaki dağınık cesur feminist grupların eşdeğeri bu insanlar. Hepimizin bir karar vermesi gerekiyor: Onlara katılıp savaşacak mıyız? Yoksa istilacı teknolojilerin hükmen galip gelmesine izin mi vereceğiz?

10

Sekizinci Neden: Stres Artışı ve Tetiklediği Teyakkuz Hali

KENDİ KENDİME BİR DİKKAT SORUNUM olduğunu ilk defa kabul edip Provincetown'a kaçtığımda, odaklanma becerime ne olduğu konusunda basit bir hikâyem vardı – internet ve cep telefonları yüzünden bozulmuştu. Şimdi bunun fazla basit olduğunu –teknolojinin arkasında duran iş modelinin teknolojinin kendisinden daha önemli olduğunu– biliyordum, ama daha da önemli bir şey öğrenmek üzereydim. Bu teknolojiler onlara karşı bilhassa savunmasız olduğumuz bir uğrakta hayatımıza girdiler – teknolojiden ve tasarımından apayrı nedenlerle kolektif bağışıklık sistemimizin zayıf düştüğü bir uğrakta.

Bunun nedenlerinden bazılarını hepimiz bir düzeyde sezebiliyoruz. 2020 başlarında Kanıt Temelli Psikiyatri Konseyi ile birlikte çalışmaya karar verdim; birlikte dünyanın önde gelen anket şirketlerinden YouGov'u dikkat konusunda (bildiğim kadarıyla) ilk bilimsel kamuoyu araştırmasını ABD ve Britanya'da gerçekleştirmekle görevlendirdik. Araştırmada dikkatlerinin zayıfladığını hisseden insanlar belirlendikten sonra onlara neden böyle düşündükleri soruldu. On seçenek arasından kendilerine uygun olduğunu düşündükleri tüm seçenekleri işaretlemeleri söylendi. İnsanların sorunlarının bir numaralı nedeni olarak gösterdikleri unsur telefonları değildi. Yüzde 48'i stres demişti. İki numaralı neden çocuk sahibi olmak ya da yaşlanmak gibi hayat şartlarında meydana gelen değişimlerdi ve yine yüzde 48'i tarafından seçilmişti. Yüzde 43'lük oranla üç numaralı

sorun uyumakta zorlanmak ya da kötü uyumaktı. Telefonlar yüzde 37 ile dördüncü sıradaydı.

Buradaki bilimi daha ayrıntılı incelemeye başladığımda sıradan insanların sezgilerinde yanılmadıklarını öğrendim. Telefonlarımız ya da internetten daha derin kuvvetler iş başında burada – ve bu kuvvetler internetle sağlıksız bir ilişki geliştirmeye itiyor bizi.

Bu mevzular hakkında hayati bir atılım gerçekleştirmiş olan kadınla (kendisi daha sonra California Eyaleti Kamu Sağlığı Hizmetleri Birimi Başkanı olacaktı) sohbetim esnasında bunun ilk boyutunu anlamaya başladım. Bu kitap için tanıştığım onca insan içinde en çok takdir ettiğim kişi o olabilir. Hikâyesini ilk duyduğunuzda, anlattığı durum çok uç olduğu için sizin hayatınızla pek ilgisi yokmuş gibi gelebilir – ama okumaya devam edin, çünkü keşfettiği şey pek çoğumuzun dikkatini paramparça eden bir kuvveti anlamamıza yardımcı olabilir.

~

1980'lerde California'nın Palo Alto şehrinin banliyölerinde okuldan eve dönerken endişe dolu olan Nadine adında genç, siyah bir kızın hikâyesi bu. Nadine annesini seviyormuş – annesi ona tenis kortunda zorlu hareketler öğretmiş ve Nadine'e eğitim almasını söyleyip duruyormuş, çünkü bir kez edindiğinizde kimsenin elinizden alamayacağı bir şeydir eğitim. Ama annesinin –kendi kabahati olmadan– bambaşka davrandığı zamanlar da oluyormuş. "Sorun şu ki," diye yazacaktı daha sonra Nadine, "hangi anneyle karşılaşacağımızı hiç bilmiyorduk. Her gün okuldan sonra tahmin oyunu oynuyorduk – evde mutlu anne mi olacaktı, korkutucu anne mi?"[1]

Yirmi yıl sonra Dr. Nadine Burke Harris muayene odasında karşısında oturan iki çocuğa baktığında vücudunda bir şey hissetmiş – tanıdık, eski bir sızı. Çocuklardan biri yedi diğeri sekiz yaşındaymış; birkaç saat öncesinde babaları onları arabasına sürüklemiş, emniyet kemerlerini bilerek takmadan yola çıkmış ve bir duvar buluncaya kadar sürmeye devam etmiş. Sonra duvarı hedef alıp olabildiğince hızlanmış. Çocuklara bakıp ne kadar korkmuş olabileceklerini düşünmüş Nadine. "O tür bir korkunun nasıl bir his olduğunu sezgile-

rimle biliyordum," dedi bana birlikte oturmuş konuşurken. "Anlamlı geliyor mu bilmiyorum ama fizyolojik düzeyde empati kurabiliyordum çocuklarla. O anlarda neler olduğunu biliyorum." Bu çocukların da ebeveyninden biri paranoid şizofrenmiş.

Annesinin akıl hastalığıyla, daha sağlıklı anlarında kendisine öğretmiş olduğu gibi, derslerinden hep tam not alarak başa çıkmış Nadine. Harvard'a girmiş, sonrasında halk sağlığı ve pediatri okumuş. Öğrendikleriyle ne yapacağına karar verme noktasına geldiğinde çocuklara yardım etmek istediğini fark etmiş. Sınıf arkadaşlarından pek çoğu sonrasında zengin insanlara tıp hizmeti sunarken, Nadine San Francisco'nun kentsel dönüşüme uğramamış son bölgelerinden biri olan, şiddetin kol gezdiği, zorluklarla dolu, çok yoksul bir mahalle olan Bayview'a gitmiş. Orada çalışmaya başladıktan kısa bir süre sonra arkadaşlarıyla birlikteyken bir silah sesi duymuş. Sesin geldiği yere koştuğunda, vurulmuş ve kan kaybından ölmek üzere olan on yedi yaşında bir oğlan görmüş. Yeni mahallesinde uykularında serseri kurşunların kendilerine isabet etmesinden korkan yaşlıların bazen küvetlerinde uyuduğunu öğrenmiş. Sonradan sürekli böyle rasgele bir şiddet ortamında yaşamanın nasıl bir şey olduğu üstüne düşünmüş. Bayview'da yaşamanın sürekli korku ve stres emmek olduğunu fark etmiş.

Robert adını vereceğim, DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) teşhisi konmuş on dört yaşında bir oğlanı muayene etmiş bir gün. (Bu bölümde Nadine'in ricasıyla hastalarının tıbbi mahremiyetini korumak için değiştirdiğim başka ayrıntılar da oldu.) Robert'a bir süre Ritalin adlı uyarıcı ilaçtan yazılmış, ama pek bir etkisi olmamış gibiymiş. İlacın kendisine iyi gelmediğini söylüyormuş Robert; bırakmak istiyormuş, ama önceki doktorları dozunu gitgide artırarak kullanmaya devam etmesini söylemişler ısrarla.

Nadine Robert ile annesine dikkat sorunlarının ne zaman başladığını sormuş. Robert on yaşındayken başlamış sorunlar. O dönemde ne olduğunu sormuş. Babasının evinde yaşamaya başladığını söylemişler. Boşanmadan ve genel olarak oğlanın hayatından bahsetmişler – sonra Nadine nazikçe neden babasının yanına gönderildiğini sormuş. Anlatmaları biraz zaman almış, ama kesik kesik de

olsa hikâye ortaya çıkmış. Robert'ın annesinin bir erkek arkadaşı varmış ve anne bir gün eve geldiğinde adamın duşta oğlunu istismar ettiğini görmüş. Kendi çocukluğu boyunca cinsel istismara maruz kalmış olan anne istismarcı erkekler karşısında dehşete kapılıp taleplerine boyun eğme eğilimindeymiş. O an kendini çaresiz hissetmiş – ve çok utanç duyduğu bir şey yapmış. Polisi aramak yerine oğlunu babasının yanına göndermiş. Robert ne zaman ziyarete gelse kendisini istismar eden adam orada onu bekliyormuş halen.

Nadine bu vaka üstüne çok düşünmüş ve karşılaştığı daha kapsamlı bir sorunla bağlantılı olup olamayacağını merak etmeye başlamış. Bayview'daki sağlık merkezine geldiğinde dikkat sorunları tanısı koyulan çocukların sayısının –daha varlıklı mahallelere oranla– çok yüksek olması dikkatini çekmiş; uygulanan ilk ve çoğu zaman tek yöntem de Ritalin ya da Adderall gibi çok kuvvetli uyarıcılar yazmak oluyormuş. Nadine ilaçların türlü türlü sorunları çözme gücü olduğuna inanan biri –tıp okumasının nedeni bu– ama bu çocukların karşı karşıya oldukları sorunu yanlış teşhis ediyor olabilir miyiz diye düşünmeye başlamış.

Biliminsanlarının onyıllar önce yaptıkları önemli bir keşfi hatırlamış Nadine: insanların savaş bölgeleri gibi dehşet verici ortamlarda farklı bir hale geçtikleri gerçeğini. Sohbetimiz esnasında, daha önce kısaca değindiğim bir örnek verdi bana Nadine. Ormanda yürürken karşınıza kızgın, size saldırmaya hazır görünen bir boz ayı çıktığını düşünün. O an beyniniz o akşam ne yiyeceğinizi ya da kirayı nasıl ödeyeceğinizi dert etmeyi bırakır. Tamamen tek bir şeye, tehlikeye odaklanacak şekilde daralır. Ayının her hareketini takip etmeye başlarsınız, zihniniz kaçış yollarını taramaya başlar. Teyakkuz haline geçersiniz.

Şimdi bu ayı saldırılarının sık gerçekleştiğini hayal edin. Haftada üç defa sokağınızda kızgın bir ayının belirdiğini ve komşularınızdan birini kapıp götürdüğünü düşünün. Bu durumda "aşırı teyakkuz" diye bilinen bir hal gelişir muhtemelen. Tehlikeye karşı sürekli tetikte olursunuz – önünüzde bir ayı var mı diye. Nadine bunu şöyle açıklıyor: "Aşırı teyakkuz her köşe başında bir ayı aramak esasen. Dikkatiniz o an olup bitenlere, öğrenmeniz gereken derse, yapmanız

gereken işe odaklanmak yerine potansiyel tehlike işaretlerine odaklanıyor. Bu durumdaki insanlar dikkat göstermiyor değiller. Ortamdaki tehlike emarelerine dikkat gösterir haldeler. Odak noktaları bu."

Robert'ın kendisini istismar etmiş ve yine edebilecek olan adamı birkaç gün içinde tekrar göreceğini bilirken sınıfında oturmuş matematik öğrenmeye uğraştığını hayal etmeye çalışmış Nadine. Bu şartlar altında zihni toplama işlemlerine nasıl odaklanabilir ki, diye düşünmüş. Zihni tek bir şeye, tehlike tespit etmeye hazırken. Robert'ın beynindeki bir arıza değil bu – katlanılmaz şartlar karşısında verilmiş doğal ve zorunlu bir yanıt, sonucuna varmış. Tedavi ettiği çocuklardan doğuştan bir kusuru olduğu söylenenler arasında kaçının aslında böyle bir durumda olduğunu öğrenmek istemiş Nadine. Muayenehanesindeki ekibiyle birlikte bu soruyu bilimsel olarak incelemeye karar vermiş. Konuyla alakalı bilimsel çalışmaları okuduktan sonra, bir çocuğun travma yaşayıp yaşamadığını ve bunun ölçüsünü belirlemenin genelgeçer bir yolu olduğunu öğrenmiş. Buna Olumsuz Çocukluk Deneyimleri Çalışması deniyor.[2] Çok basit bir yöntem. Çocukluğunuzda şu on kötü şeyden birini –fiziksel istismar, zalimlik ya da ihmal gibi etmenler– yaşadınız mı, diye soruluyor. Sonra da şu an herhangi bir sorun –obezite, bağımlılık ya da depresyon– yaşıyor musunuz, diye soruluyor.

Nadine, ekibince tedavi edilen 1000'den fazla çocuğun hepsinin bu şekilde incelenmesine karar vermiş – ne ölçüde bir çocukluk travması yaşadıklarını ve bunun baş ağrıları, karın ağrıları ve (en önemlisi) dikkat sorunları gibi diğer sorunlarla bağıntısı olup olmadığını görmek için. Bu ayrıntılı değerlendirmeyi tek tek tüm çocuklar için yapmışlar.

Dört veya daha fazla türde travma yaşamış çocuklara dikkat veya davranış sorunları tanısı koyulma ihtimali, hiç travma yaşamamış olanlara oranla *32,6 kat* fazla çıkmış.[3] Travma yaşayan çocukların odaklanma sorunları yaşama ihtimalinin çok daha yüksek olduğu şeklindeki genel bulgu, ABD'nin dört bir yanında diğer biliminsanları tarafından da onaylanmış. Örneğin ayrı bir araştırmada Dr. Nicole Brown çocukluk travmasının DEHB semptomlarını üçe katladığını bulmuş.[4] Britanya Ulusal İstatistik Kurumu tarafından ger-

çekleştirilen bir çalışmada, ailesi finansal kriz yaşayan çocuklara dikkat sorunları tanısı koyulma ihtimalinin yüzde 50 arttığı ortaya çıkmış.[5] Ailede ciddi bir hastalık görüldüğünde bu rakam yüzde 75 oluyormuş. Anne babadan biri mahkemeye çıktığında ise neredeyse yüzde 200. Bu kanıtların sayısı fazla değil ama gitgide artıyor ve Nadine'in Bayview'da keşfettiklerini kabaca onaylıyor gibi.

Odaklanma hakkında hayati bir gerçeği açığa çıkardığına inanmaya başlamış Nadine: normal bir şekilde dikkat göstermek için kendinizi güvende hissetmeniz gerektiğini. Zihninizin ufukta ayılar, aslanlar ya da bunların modern eşdeğerlerini tarayan kısımlarını kapatıp kendinizi tek bir güvenli konuya bırakabilmeniz gerektiğini. Avustralya'nın Adelaide şehrinde, bu konuda uzmanlaşmış bir çocuk psikiyatristi olan Dr. Jon Jureidini ile görüştüğümde, odağınızı daraltmanın "güvenli bir ortamda çok iyi bir strateji" olduğunu öğrendim. "Çünkü bir şeyler öğrenmenizi, gelişmenizi sağlıyor. Ama tehlikeli bir ortamdaysanız seçici algı [tek bir şeye odaklanmak] aptalca bir strateji. Onun yerine dikkatinizi etrafa eşit bir şekilde dağıtmanız, tehlike işaretleri aramanız gerekiyor."

Bunu öğrendikten sonra, önceki doktorlarının Robert'a yaklaşımının ciddi bir hata olduğunu fark etmiş Nadine: "Cinsel saldırının tedavisi Ritalin değil tabii." Bu çocuklar için "ilaçlar esas nedenleri değil yüzeydeki semptomları tedavi ediyor. ... Bir çocuğun çoğu zaman korkunç davranışlarda bulunması, sisteme bir şeylerin yanlış olduğunu gösterme yolu aslında." Dikkat sorunu yaşayan çocuklarda bunun çoğu zaman feci bir stres altında olduklarının işareti olduğuna inanmaya başlamış Nadine. Adelaide'de bu konuda uzmanlaşmış olan Jon'ın söylediğine göre, "Bu durumdaki bir çocuğa ilaç verdiğinizde şiddet içeren ya da kabul edilemez bir durumun içinde kalmalarına yardımcı oluyorsunuz". Cinsel istismara maruz kalmış bir grup çocuğu kalmamış olanlarla karşılaştıran bir çalışmada, teşhis edilebilir DEHB oranının ilk grupta iki katına çıktığı görülmüş.[6] (DEHB'nin tek nedeni bu değil – diğer nedenlere daha sonra değineceğim.)

Robert'ın karşılaştığı yaklaşımın korkunç sonuçları olabiliyor. Norveç'te siyasetçi Inga Marte Thorkildsen'le bu mesele hakkında

görüştüm. Inga kendi seçmen bölgesinde bulunan bir çocuğun yaşadıkları karşısında sarsılıp bu konuları araştırmaya başlamış ve bir kitap kaleme almış. Öğretmenlerinin aşırı teyakkuzun tüm işaretlerini gösterdiğini düşündükleri sekiz yaşında bir oğlan çocuğu söz konusuymuş. Yerinde duramıyor, sürekli ortalıkta koşturuyor, söz dinlemiyormuş çocuk. DEHB tanısı koyulmuş ve uyarıcı verilmiş. Bundan kısa süre sonra kafatasında on yedi santimlik bir delikle ölü bulunmuş. Onu sürekli istismar ettiği ortaya çıkan babası tarafından öldürülmüş. Oslo'da konuştuğumuzda bana şöyle dedi Inga: "Kimse bir şey yapmamış, çocuğun dikkat sorunları var filan demişler. İlaç verildiği dönemde çocukla konuşmamışlar bile."

Bu yanlış yaklaşımsa doğru yolu ne, diye düşünmeye başlamış Nadine. Robert'a ve bakımı altındaki onun gibi çocukların hepsine nasıl yardım edebileceğine kafa yormuş. İlk önce ebeveynlerine açıklama yapmaya başlamış: "Çocuğunuzdaki odaklanamama sorununun vücudunun çok fazla stres hormonu üretmesinden kaynaklandığına inanıyorum. Bunu şöyle düzelteceğiz: Bir ortam yaratmamız gerekiyor. Çocuğunuzun yaşadığı ve şahit olduğu korkutucu ve stresli şeyleri sınırlamamız gerekiyor. Üstüne de bol bol tampon, bol bol ilgi, bol bol bakım koymamız gerekiyor. Bunun için de anne olarak sizin kendi hayatınızda olup bitenlere dikkat göstermeniz, onlarla yüzleşmeniz gerekiyor."

Nasıl yapılacağına dair pratik yollar sunamadıktan sonra böyle bir şey söylemenin anlamı yok. O yüzden Bay Area'daki hayırseverlerden yardım toplayıp bu öneriyi hayata geçirmek için elinden geleni yapmış Nadine. Robert'ınki gibi vakalarda atılması gereken pek çok adım var, diyor. İstismarcı karşısında kendini neden çaresiz hissettiğini anlayabilmesi için annenin terapi görmesine yardımcı olmaları gerekiyormuş. Uzaklaştırma kararı çıkarıp istismarcıyı Robert'ın hayatından sonsuza dek çıkarmak için aileye hukuki yardım sağlamaları gerekiyormuş. Vücutlarıyla yeniden bağ kurabilmeleri için hem çocuğa hem anneye yoga tedavisi önerilmeliymiş. Uyku ve beslenme düzenlerinin iyileştirilmesi için yardım almaları gerekiyormuş.

Nadine'in söylediğine göre, "sunduğunuz araçların insanların

yaşadığı sorunlarla aynı ölçekte olduğuna" dikkat etmeniz gerekiyor. Daha derine inen bu çözümlerin büyük çaba istediğini vurguluyor – ama çocuklarda yarattığı dönüşüme şahit olmuş. "Çocukluk travması yaşadığınızda, sonrasında artık arızalı ya da kusurlu olduğunuzu duymak insanların işine geliyor bence, ... [oysa] değişmek mümkün." Mesleğinde bunu sürekli görüyormuş: "Doğru tanı konulduktan, doğru desteği aldıktan sonra takdirlik öğrenci haline gelen çocukların sayısı akıl alır gibi değil." Bundan dolayı onun için "keyifli bir iş" bu, çünkü "değişim potansiyelinin muazzam olduğunu gösteriyor bize. Klinikte gördüğüm şey bu. Gayet tedavi edilebilir bir durum söz konusu. Öyle tedavi edilebilir ki akıl alır gibi değil. Kolayca ulaşılabilen pek çok yöntem de var". İnsanları bilgilendirmek için yeterince uğraştığımız takdirde "o noktaya varacağımıza" inanıyor Nadine. "Toplumun ve tıbbın –hepimizin– bu konuya yaklaşım tarzının dönüştüğü noktaya ulaşacağız."

~

Nadine kendisi de yıllar önce Palo Alto banliyölerinde korku içinde yaşayan bir çocuk olduğu için bu işi yapabildiğine inanıyor. "Budizmde bir deyiş var," diyor, "çektiğin acıya şükret, çünkü başkalarının acısıyla empati kurmanı sağlıyor"

Onu son görüşümden kısa bir süre önce California'nın en kıdemli tıbbi makamı olan Kamu Sağlığı Hizmetleri Birimi Başkanlığı'na atanmıştı Nadine. Ama bu ne kadar prestij ve iktidar taşıyor olsa da, başka bir şeyden daha fazla gurur duyduğunu söyledi bana. Yakınlarda Robert ve annesiyle görüşmüş. Aldıkları kapsamlı yardım sonucunda yavaş yavaş nasıl değiştiklerini görmüş. Robert dikkat sorunları için ilaç almıyormuş artık, odaklanmakta da zorluk yaşamıyormuş. Annesiyle aralarındaki empati güçleniyormuş. Derin bir düzeyde, çocuğa ilaç vermenin asla ulaşamayacağı bir düzeyde iyileşiyorlarmış. Robert'ın annesi kendi maruz kaldığı cinsel istismarın onu çocuğunu koruyamaz hale getirdiğini görebiliyor ve hayatında ilk defa kendine başka türlü, şefkatle bakabiliyormuş. Bu da oğluna şefkat duyabilmesi anlamına geliyormuş. Her ikisi de, diyor Nadine, bundan sonra "hikâyenin farklı gelişebileceğini anlıyorlar"

~

Nadine Robert'ın yaşadığı ciddi travmanın yıkıcı etkilerini görmüş, ama Bayview'daki olağan hayatın da –beraberinde getirdiği onca stresle birlikte– dikkati aşındırdığına inanmaya başlamış. Çocukken istismara maruz kalmamış hastaları dahi sürekli evden çıkarılma, aç kalma veya vurulma endişesi içindeymiş. Düşük düzey baskı altındalarmış sürekli.

Nadine bana bunu açıkladığında, cinsel istismar kadar rahatsız edici olmayan stres biçimlerinin de dikkati etkileyip etkilemediğini anlamak istedim. Bu konu hakkındaki bilimsel kanıtların biraz karmaşık olduğunu öğrendim. Laboratuvarlarda ortaya çıkan kanıtlara göre, hafif-orta stres altında olduğumuzda dikkat gerektiren bazı faaliyetlerde kısa vadede *daha iyi* performans gösteriyoruz.[7] Benzer bir deneyimi hepimiz yaşamışızdır: Ben sahneye çıkıp konuşma yapmadan önce bir baskı artışı hissediyorum, ama uyanmamı, kendime gelip en iyi performansımı göstermemi sağlıyor bu artış.

Stresin vadesi uzayınca ne oluyor peki? Tipik bir çalışmanın bulgularına göre, bu şartlar altında hafif düzeyli stres dahi "dikkat süreçlerini önemli ölçüde değiştirebiliyor".[8] Bu noktada bilim o kadar net ki yakın tarihli bir özette şöyle deniyor: "Stresin beyinde uzun vadeli etkileri olan yapısal değişimlere yol açabildiği iyi biliniyor artık."[9]

Neden acaba, diye sormaya başladım. Bunun nedenlerinden biri, stresin sıklıkla dikkati baltaladığını bildiğimiz başka sorunları tetikliyor olması. Örneğin evrimsel antropoloji alanında önde gelen isimlerden Profesör Charles Nunn uykusuzluktaki artışı incelemiş ve "stres ve aşırı teyakkuz" altındayken uyumakta zorlandığımızı keşfetmiş.[10] Kendinizi güvende hissetmediğinizde gevşeyemiyorsunuz, çünkü bedeniniz size "tehlike altındasın, uyanık kal" diyor. Yani uyuyamamak bir arıza değil, diyor Charles – "tehdit altında olduğunuzu hissettiğiniz şartlarda adaptif bir eylem".[11] Uykusuzluğu gerçekten tedavi etmek için "kaygı ve stres kaynaklarını hafifletmemiz gerektiği" sonucuna varıyor Charles. Nedenleriyle yüzleşmek gerekiyor yani.

Daha derinde yatan bu nedenler neler olabilir peki? Biri şu: Her on ABD vatandaşından altısının kriz anlarında başvurabileceği birikmiş parası 500 dolardan az; Batı dünyasındaki diğer pek çok ülke de bu noktaya doğru gidiyor. Ekonomideki büyük yapısal değişimler sonucunda orta sınıf çöküş halinde. Yaşadığınız maddi stres arttığında düşünme kabiliyetinize ne olduğunu anlamak istedim ve Chicago Üniversitesi Hesaplamalı Bilim Bölümü'nde profesör olarak görev yapan Sendhil Mullainathan'ın bu konu hakkında titiz çalışmalar gerçekleştirdiğini öğrendim.[12] Hindistan'daki şekerkamışı hasatçıları üzerine inceleme yapan bir ekibin parçası olmuş Sendhil. Hasat öncesi (parasızken) ve sonrasındaki (yeterince paraları varken) düşünme becerilerini test etmişler. Hasat sonundaki maddi güvenlik halinde hasatçıların IQ seviyesinin ortalama 13 puan fazla olduğunu bulmuşlar[13] – muazzam bir fark bu. Neden peki? Maddi sıkıntı yaşamış herkes bu sorunun yanıtını sezgisel olarak biliyordur. Maddi açıdan hayatta kalma endişesi içinde olduğunuzda, çamaşır makinesinin bozulmasından çocuğunuzun ayakkabısını kaybetmesine varıncaya değin her şey o haftayı atlatma beceriniz için tehdit oluşturur hale gelir. Tıpkı Nadine'in hastaları gibi teyakkuz halinde olursunuz.

Stresin bu büyük nedenini incelerken Nadine'in söylediği bir şeyi düşünüp durdum: "Sunduğunuz araçların insanların yaşadığı sorunlarla aynı ölçekte olduğuna" dikkat etmeniz gerekiyor. Maddi strese uygulandığında ne anlama geliyor bu acaba diye düşündüm. Ve tam da bu soruya yanıt veren bir yer olduğunu öğrendim. Finlandiya'da merkez ve sağ partilerden oluşan bir koalisyon hükümeti 2017 yılında bir deney yapmaya karar vermiş. Herkese her ay garantili, ufak bir temel gelir sağlamamız gerektiği fikri dünyanın dört bir yanındaki siyasetçiler ve vatandaşlar tarafından arada sırada öne sürülüyor. Buna göre devlet şöyle diyor: Size sadece temel ihtiyaçlarınızı (gıda, barınma, ısınma) karşılayacak ölçüde ufak bir miktar para vereceğiz. Sizin hiçbir şey yapmanız gerekmiyor – güvende olmanızı ve sağ kalmak için gereken asgari gelire sahip olmanızı istiyoruz, o kadar. Cumhuriyetçi başkan Richard Nixon'dan Demokrat başkan adayı Andrew Yang'e kadar birçok kişi tarafından öne sürülmüş bir fikir bu.

Finlandiya konuşmayı bırakıp sahiden denemeye karar vermiş bu fikri.[14] Yirmi beş ila elli sekiz yaşlarında rasgele 2000 vatandaşı seçip onlara şöyle demişler: Önümüzdeki iki yıl boyunca her ay size karşılıksız 560 avro vereceğiz. Beraberinde neler olup bittiğini takip eden titiz bir bilimsel program oluşturmuş, proje bittiğinde sonuçları yayımlamışlar. Çalışmada önemli rol oynamış iki biliminsanıyla görüştüm: Dr. Signe Jauhilinen ve Turku Üniversitesi Sosyal Bilimler Bölümü'nde profesör olarak görev yapan Olavi Kangas bana bulgularını anlattılar.

Dikkat ve odaklanma konusunda "çok ciddi farklar" oluştuğunu söylüyor Olavi – temel gelir almaya başladıklarında insanların odaklanma becerisi çiddi ölçüde artmış. Signe nedenini tam olarak anlayamasalar da, "para sorunlarının konsantrasyona iyi gelmediği" bulgusuna ulaştıklarını söylüyor. "Maddi durumunuz konusunda endişe içinde olmak beyninizin büyük kısmını işgal ediyor. Endişelenmeniz gerekmediğinde, başka şeyleri düşünme kapasiteniz artıyor."

Garantili temel gelir –cüzi bir miktar olsa dahi– alıcılara ayaklarını nihayet sağlam zemine bastıkları hissini vermiş gibi görünüyor. Dünyada kaç insan şu an böyle hissediyordur? Stresi azaltan her şey dikkat gösterme becerimizi artırıyor. Finlandiya herkes için, bir güvenlik hattı oluşturan ama çalışmamayı özendirmeyecek miktarda temel gelirin, aşırı teyakkuzun nedenlerinden birini ortadan kaldırarak insanların odaklanma becerisini artırdığını göstermiş.

Telefonlarımız ve internetle yaşadığımız sorunları yeniden düşünmeye itti bu beni. İnternet çoğumuz için 1990'ların sonlarında, orta sınıfın çökmeye başladığı, maddi güvensizliğin yükselişte olduğu ve 1945'te yaşayan insanlara kıyasla bir saat daha az uyku uyuduğumuz bir toplumun içinde ortaya çıktı. Daha stresli bir toplum dikkat dağınıklığına karşı koymakta daha fazla zorlanıyor olmalı. Gözetim kapitalizminin insanları manipüle etmeye yönelik sofistike yöntemlerine karşı koymak her zaman zor olurdu, ama o dönemde zaten zayıflıyor gibiydik, manipüle edilmesi daha kolay bir haldeydik. Bizi gitgide savunmasız bırakan diğer nedenleri de incelemeye koyuldum.

~

Bu kitapta öne sürdüğüm argümanı karmaşıklaştıran bir nokta hakkında açık konuşmak istiyorum şimdi. Nadine'in bana öğrettiklerinde –ve sonrasında öğrendiğim daha genel bilimde– burada yazdıklarımın genel akışına ters düşen bir şey var.

Giriş bölümünde gördüğünüz gibi, elimizde insanların odaklanma becerisindeki değişimleri takip eden uzun vadeli bir çalışma olmasa da, dikkat sorunlarımızın kötüye gittiğini öne sürmenin makul olduğuna inanıyorum. Çünkü odaklanma ve dikkate zarar veren çeşitli etmenler bulunduğunu ve bu etmenlerin yükselişte olduğunu kanıtlayabiliyoruz.

Ama buna karşı bir argüman da var. Ya dikkat becerimizin iyiye gitmesine yol açan karşı eğilimler de aynı anda mevcutsa? Nadine şiddete maruz kalmanın odaklanma becerinize zarar verdiğini göstermiş bulunuyor. Ama geçtiğimiz yüzyılda Batı dünyasında şiddet önemli bir düşüş gösterdi. Haberlerde okuduklarımıza ters düştüğünü biliyorum, ama gerçek bu – Profesör Steven Pinker *Doğamızın İyilik Melekleri* adlı kitabında bunun kanıtlarını açık açık ortaya koyuyor. Bu eğilimin beklentilerimize ters düşmesinin nedeni televizyon ve internette sürekli şiddet ve tehlike görüntülerine maruz kalıyor olmamız; ama şu bir gerçek ki atalarımıza kıyasla şiddetli bir saldırıya maruz kalma veya cinayete kurban gitme ihtimalimiz çok daha düşük. Yakın zamanlara kadar bütün dünya –şiddet ve korku bakımından– Bayview'a daha çok benziyordu, hatta daha kötüydü.

Dayak yeme ya da öldürülme tehlikesi bir insanın karşı karşıya kalabileceği en büyük stres kaynağı şüphesiz. Bu tehlike düşüşte olduğuna göre, dikkat ve odaklanmanın bu bakımdan *iyiye gitmiş* olması gerekir. Bu konuda açık olmak istiyorum.

Odaklanmayı artıran bu tek –ama çok önemli– eğilimin ters yöndeki etmenlerin hepsine baskın çıktığını mı düşünüyorum? İlgilendiğimiz ya da uğraştığımız şeylerin birinden diğerine geçiş yapma eğilimindeki muazzam artışın, daha az uyku uyumanın, gözetim kapitalizminin devasa düzeneğinin, maddi güvensizlikteki artışın etkilerine baskın çıkıyor mu? Hepsi hesaba katıldığında çıkmıyor ben-

ce. Ama bilgisayarda hesaplayabileceğimiz bir şey değil bu – bu etkilerin her birini nicelleştirip karşılaştırmak çok zor. O yüzden makul insanlar bana katılmayabilir. Nadine'in ortaya koyduğu kanıtların toplum olarak dikkat becerimizin arttığına işaret ediyor olması gerektiği söylenebilir.

Ama daha sonra, içinde bulunduğumuz kültürde dikkati darmadağın eden başka bir kuvvet, kendi hayatım boyunca gücünü artırmaya devam eden bir kuvvet bulunduğunu öğrendim.

~

Geçen her on yılla birlikte Batı dünyasında kültür olarak gitgide daha uzun saatler çalışıyoruz. New York eyaletinin kuzeyinde bulunan Rochester Üniversitesi'nde görüştüğüm psikoloji profesörü Ed Deci, 1969'da tam zamanlı iş olarak görülen süreye günümüzde yılda bir ay daha eklenmiş olduğunu göstermiş.[15] Yirmi birinci yüzyıl başlarken Kanada sağlık hizmetleri ülkedeki insanların işyerinde nasıl vakit geçirdiklerini incelemeye karar vermiş. Yüzden fazla –özel ve kamusal, büyük ve küçük– işyerinde 30.000'den fazla insanı inceleyip bu konuda en ayrıntılı araştırmalardan birini ortaya koymuşlar. Çalışma saatleri arttıkça insanlarda dikkat dağınıklığının arttığı, üretkenliğin azaldığı[16] ve "bu iş yüklerinin sürdürülebilir olmadığı" sonucuna varmışlar.[17]

Bu durumun dikkat becerimiz açısından içerimlerini tam olarak anlamam için, insanların işyerinde yaşadıkları stresi önemli ölçüde azaltmanın yollarını denemiş olan iki yere gitmem gerekti. Aralarında 16.000 kilometre mesafe bulunan bu yerlerde uygulanan deneyler de çok farklı – ama bugün dikkat becerimizin maruz kaldığı hasarı nasıl tersine çevirebileceğimiz konusunda önemli içerimler taşıdıklarına inanıyorum.

11

Hız ve Bitkinlik Artışını Tersine Çevirmenin Yollarını Bulanlar

ANDREW BARNES durup dinlenmek bilmiyormuş. 1987 yılında finans sektöründeki düzenlemelerin kaldırılmasının ertesinde, Britanya'nın Wall Street'i olan City of London'da çalışıyormuş. Şirketler istedikleri gibi at koşturabiliyorlarmış; finansal kabadayılık patlama yapmış, milyarlarla oynayan takım elbiseli adamlar borsa binasında birbirlerine bağırıp duruyorlarmış. Bu dünyada sabah 7:30'dan sonra işe gelenler sünepe, akşam 7:30'dan önce çıkanlar enayi olarak görülüyormuş. Andrew da yılın yarısında karanlıkta uyanıyor, eve karanlıkta dönüyormuş. Yüzünde güneşi hissetmeyi özlemiş.

City of London'da herkes daha iyi çalışmanın daha çok çalışmak, iş bütün hayatınızı tüketinceye kadar çalışmak olduğuna inanıyormuş. Muhtelif talepkâr şirketler arasında gidip gelmiş Andrew. Bunlardan birinde, çalışmaya yeni başlayanların hepsini ilk gün önlerindeki masada önceden daktilo edilmiş bir istifa dilekçesi bekliyormuş. Dilekçeyi imzalamaları emredildikten sonra şöyle deniyormuş: Patronu memnun edemezsen bu dilekçe ortaya çıkar ve işin biter. Andrew bu yorucu varoluştan nefret etmeye başladığını fark etmiş yavaş yavaş. "Geri dönüp baktığımda yirmili yaşlarımı hırs sunağında feda ettiğimi, sonrasında muhtemelen ailemi de feda ettiğimi görüyorum," diyor. Aşırı çalışmak ona bazı ilişkilere mal olmuş ve ancak yıllar sonra çocuklarıyla ilişki kurabilir hale gelmiş.

Andrew İngiltere'den ayrılıp Avustralya ve Yeni Zelanda'ya taşınmış, oralarda zaman içinde çok başarılı olup bir dizi büyük firma sahibi olmuş. Onu görmeye gittiğimde Auckland şehrine bakan çatı

katı dairesinde buluştuk – ama City of London'da geçirdiği o güneşsiz günlerin hatırası hiç silinmemiş.

2018 yılında bir uçak yolculuğu esnasında okuduğu bir ekonomi dergisinde işyeri üretkenliği hakkında bir araştırma raporu görmüş. İlgisini çeken bazı rakamlar varmış raporda. Araştırmaya göre, Britanya'da ortalama bir çalışan işiyle günde üç saatten az meşgul oluyormuş aslında.[1] Yani insanlar işyerinde geçirdikleri zamanın çoğunda zihnen orada değillermiş. Ofiste uzun saatler geçirirken hayatları geçip gidiyor ve pek iş yapmıyorlarmış aslında.

Andrew bunu düşünüp durmuş. Yeni Zelanda'da sahibi olduğu, vasiyet hazırlayan ve vakıf fonları işleten Perpetual Guardian şirketinin 240'tan fazla kişinin çalıştığı bir düzineden fazla ofisi varmış. Bu düşük üretkenlik rakamlarının kendi çalışanları için de geçerli olup olmadığını merak etmiş. Herkesin kaybettiği bir durum bu zira. Çalışanlar sıkılıyor, dikkatleri dağılıyor, başka şeyler için, bilhassa yeterince göremedikleri aileleri için endişe ediyorlar. İşveren de önündeki vazifeye odaklanmış bir işgücünden yoksun kalıyor. Andrew'nun zihninin gerisinde, kötü bir şekilde çalıştığı, kendi odaklanma ve muhakeme gücünün bozulduğunu hissettiği yılların hatırası duruyormuş.

Bir gün kendine şu soruyu sormuş: Şirketimi baştan aşağı değiştirsem ve herkes aynı ücret karşılığında bundan böyle haftada sadece dört gün çalışsa nasıl olur? Dinlenmeleri için, doğru dürüst bir sosyal hayat için, aileleriyle ilgilenmeleri için –çoğunlukla mesai arasında ufak zaman dilimlerine sıkıştırmaya çalıştıkları şeyler için– vakitleri olur böylece. Ya bunun karşılığında, çalışanlar önlerindeki vazifeye günde sadece kırk beş dakika daha fazla odaklanabilecek olurlarsa? Üstünkörü yaptığı hesap bu senaryoda şirketin üretkenliğinin artacağına işaret ediyormuş. İnsanlara dinlenmek ve eğlenmek için daha fazla zaman tanımanın, ofiste oldukları zamanda daha üretken çalışmaları anlamına geliyor olabileceğini düşünmüş Andrew.

Bunun doğru olup olamayacağını görmek için çalışma saatlerini değiştirme denemelerinin tarihine bakmaya başlamış. Örneğin Britanya'da Birinci Dünya Savaşı esnasında insanları haftada yedi gün

çalıştıran bir mühimmat fabrikası varmış. Gün sayısını altıya indirince genel üretimin arttığı görülmüş. Bu ilkenin kapsamı ne ölçüde genişletilebilir acaba, diye düşünmeye başlamış Andrew.

Ve cesaret isteyen bir adım atmış. Bir konferans görüşmesi ayarlayıp tüm çalışanlarına yakında aynı ücret karşılığında haftada sadece dört gün çalışacaklarını söylemiş. Ama karşılığında, demiş, işinizi gerçekten yapmanın yollarını bulacaksınız; üretkenliğinizin artacağını düşünüyorum, ama bana haklı olduğumu göstermeniz gerekiyor. Bu değişikliği iki ay boyunca deneyeceğiz. O dönemde üretkenlikte bir düşüş görmezsek haftada dört gün çalışmayı kalıcı hale getireceğim. Perpetual'ın şirket merkezinden epey uzakta, Rotorua adlı bir kasabada bulunan ofislerine gittiğimde görüştüğüm Amber Taare, bana ilk tepkisinin şu olduğunu söyledi: "Nasıl yani, doğru mu duyuyorum?" Çalışanlarda heyecan uyanmış, ama temkinliymişler. Böyle bir plan başarılı olabilir mi, göremediğimiz bir bityeniği mi var acaba, diye düşünmüşler. Yine Rotorua ofislerinde çalışan Gemma Mills'in söylediğine göre: "İşe yarayacağına pek inanmamıştım." Andrew'nun idare ekibi de şüpheyle yaklaşmış. "İnsan Kaynakları şefim resmen yıkıldı," diyor Andrew. İdareciler üretkenliğin zarar göreceğine ve bundan kendilerinin sorumlu tutulacağına eminlermiş.

Şirkete hazırlanmaları için bir ay süre tanımış Andrew; bu süreçte herkesin nasıl daha iyi çalışabileceğini düşünmesi gerekiyormuş. Gerçek sonuçları ölçmek için de akademik araştırmacılardan oluşan bir ekip çağırmış. Yıllardır devam eden üretkenlik sızıntıları tespit edilmiş ve nihayet çözüme kavuşturulmuş. Örneğin işi veri girmek olan bir çalışan, kullandıkları iki farklı sistem birbiriyle irtibat içinde olmadığı için aynı veriyi günde iki kez girmek zorunda kalıyor ve günde bir saat kaybediyormuş. Hemen bilişim bölümüne gidip bu sorunun çözülmesini istemiş. Şirkette bunun gibi yüzlerce değişim olmuş. Başka bir ofiste, çalışanlar bir kutu bayrak almış ve rahatsız edilmek istemeyenlerin bundan böyle masasına bir bayrak koymasına karar verilmiş.

Perpetual Guardian çalışanlarından Russell Bridge, "Aklımızın yatması biraz zaman aldı, çünkü zorlayıcı bir fikir," diyor. "Onca za-

man sabah 8 akşam 5 şeklinde çalışınca içinize işliyor bu model." Ama değişim gerçekleşmiş. İnsanlar ekstra günlerini farklı şekillerde değerlendirmişler. Amber üç yaşındaki kızını haftanın bir günü kreşe göndermeyip onunla daha fazla oyun oynamaya başlamış. Gemma ise dinlenmeye daha fazla vakit ayırarak sonuçta kendini sahiden daha iyi hissetmeye başlamış. Russell evinde onarımlar yapmaya ve "ailesiyle daha iyi zaman geçirmeye" başlamış. Bu sayede "insanların molaya ihtiyacı olduğunu, o zaman daha üretken olduğumuzu" fark etmiş. İşe döndüğünde kendini daha "tazelenmiş" hissediyormuş artık.

Bu deneyi yaşamış olanlar arasından konuştuğum hemen herkesin diğer değişimler arasında öne çıkardığı bir değişim oldu. Gemma'nın dediğine göre: "Dikkatim o kadar kolay dağılmıyordu." Neden peki? Kendisi için bunun gevşemekle ilgili olduğunu söyledi. "Sürekli hareket halinde olduğunuzda beyniniz kolay kolay kapanmıyor sanırım. Işıkları söndürüp gevşeyecek zamanı ayırmıyorsunuz. ... Beyniniz sürekli düşünmeye alışıyor." Ama "gevşemek için fazladan bir günü" olduğunda rahatlayabildiğini görmüş Gemma – işe döndüğünde de zihni daha berrakmış.

Buna inanmanın çalışanların işine gelen bir tarafı vardı elbette – fazladan dinlenme zamanını korumak istiyorlardı. Daha önemlisi nesnel ölçümlerdi. Değişimleri inceleyen akademisyenlerin bulguları ne olmuştu? Akademisyenler dikkat dağınıklığı emarelerinin hepsinde ciddi azalma görmüşler.[2] Örneğin insanların işyerindeyken sosyal medyada geçirdikleri zaman –bilgisayarlarının takip altına alınması yoluyla ölçüldüğünde– yüzde 35 azalmış. İşle meşgul olma, ekip çalışması ve uyarım seviyeleri ise –bunların bazıları çalışanların gözlemlenmesi, bazılarıysa kendilerine dair anlattıkları yoluyla ölçülmüş– yüzde 30 ila 40 artış göstermiş. Stres düzeyi yüzde 15 azalmış. Çalışanlardan duyduğuma göre daha fazla uyku uyuyor, dinleniyor, kitap okuyor, gevşiyorlarmış. Andrew'nun –bu deneye başlangıçta hayli şüpheyle yaklaşan– idare ekibi şaşırtıcı bir sonuca varmış: Şirket daha önce beş günde gösterdiği performansı dört günde gösteriyormuş artık. Değişimler kalıcı hale getirilmiş.

Auckland Üniversitesi İşletme ve İktisat Fakültesi'ndeki çalış-

malarının parçası olarak bu değişimler üzerine çalışan Dr. Helen Delaney'nin gülümseyerek söylediğine göre: "Feci bir başarısızlık olmadığını söyleyebiliriz herhalde. İşler hallediliyordu, müşteriler mutluydu, çalışanlar mutluydu." Çalışanlarla yaptığı derinlemesine görüşmelerde "dört günlük çalışma haftasını ağırlıklı olarak çok sevdiklerini" görmüş Helen. "Bayılıyorlardı. Kim bayılmaz ki?" Fazladan bir günün çalışanlara iki şey verdiğini gözlemlemiş Helen. Birincisi, "modern hayatın keşmekeşi içinde kaybolup giden ilişkilerini geliştirmelerini sağlamıştı". Helen'a söylediğine göre, kıdemli bir yönetici boşalan zamanını önceden bağ kurmakta zorlandığı oğluyla geçirmeye başlamış: "Aslında oğluyla birlikte olmayı sevdiğini, onun da kendisini çok sevdiğini, birlikte iyi vakit geçirdiklerini fark etmişti." İkincisi, kendilerine de zaman ayırabildiklerinden bahsediyorlarmış sık sık. Helen'a şöyle diyorlarmış: "Etrafımda kimse olmadığında, çocuklarım, eşim, hiç kimse olmadığında kendim olabiliyorum."

Benzer bir şey pek çok başka yerde denenmiş; deneyler çok farklı olsa da benzer sonuçlar ortaya çıkmış. 1920'ler Britanyası'nda, kahvaltılık gevrek üreten W. G. Kellogg çalışma zamanını günde sekiz saatten altı saate indirdiğinde, işyerinde meydana gelen kazalar (dikkati ölçmek için iyi bir gösterge) yüzde 41 azalmış.[3] Microsoft 2019 yılında Japonya'da haftada dört gün çalışmaya geçmiş ve üretkenlikte yüzde 40 artış olduğunu bildirmiş.[4] Yaklaşık aynı zamanlarda İsveç'in Göteborg şehrinde bir huzurevi aynı ücret karşılığında günde sekiz saatten altı saat çalışmaya geçmiş ve çalışanlar daha fazla uyku uyumaya, daha az stres yaşamaya, daha az hastalık izni kullanmaya başlamış.[5] Aynı şehirde Toyota çalışma zamanını günde iki saat azalttığında teknisyenlerin üretkenliğinde yüzde 114, şirketin kârında yüzde 25 artış görülmüş.[6]

İnsanlar daha az çalıştıklarında odaklanma becerilerinin önemli ölçüde arttığına işaret ediyor bunlar. Daha fazla çalışmanın her zaman daha iyi çalışma olduğu şeklindeki mantığa karşı çıkmamız gerektiğini söylüyor Andrew. "Çalışmanın zamanı olduğu gibi, çalışmamanın da zamanı var," diyor, ama günümüzde çoğu insan için "sorun zamanımızın olmaması. Zaman, düşünme ve biraz dinlenme

hepimizin daha iyi kararlar almasını sağlıyor. Sırf bu fırsatı yaratmakla, yaptığım işin, çalışanların yaptığı işin niteliği artıyor." Kendi tavsiyesine uygun hareket etmiş Andrew. Şimdilerde hafta sonları hiç çalışmıyormuş –hayatında daha önce hiç yapmadığı bir şeymiş bu– ve yanına internete bağlı hiçbir cihaz almadan yakınlardaki bir adada bulunan evine gidiyormuş. Başlangıçta temkinli olduğunu söyleyen çalışanlardan biri olan Gemma ise şöyle diyor: "Geceyarısına kadar çalışmaktan çok daha fazlası var hayatta. ... İş dışında bir hayatınız olması gerekiyor."

Sonrasında, Stanford Üniversitesi'nde örgütsel davranış alanında profesör olarak görev yapan Jeffrey Pfeffer ile bu konu hakkında görüştüm. Bu yöntemin işe yaramasının nedeni çok açık, diyor Jeffrey, istediğin sporsevere sorabilirsin. "Bir futbol ya da beyzbol maçı kazanmak istiyorsan, takımının tükenmiş olmasını ister misin?" Ve bu soruyu yanıtlamadan şöyle ekliyor: "Hepimiz için geçerli değil mi bu?"

~

Bir gün Auckland sahilinde yürüyüşe çıktım ve gördüklerimi düşündüm – ilk defa gitgide hızlanan toplumumuzun mantığına doğrudan kafa tutmuş bir yere gitmiş olduğumu fark ettim. Bizi daha hızlı yürümeye, daha hızlı konuşmaya, daha çok çalışmaya iten bir kültür içinde yaşıyoruz; üretkenlik ve başarının kaynağının bu olduğu öğretiliyor bize. Oysa buna hayır diyen, "Biz yavaşlayacağız, dinlenme ve dikkate daha fazla yer ayıracağız," diyen bir grup insan vardı burada.

Bu aklı başında karar çoğumuza imkânsız bir lüks olarak görünüyor şu an. Çoğu insan yavaşlayamıyor, çünkü yavaşladıkları takdirde işlerini veya statülerini kaybedeceklerinden korkuyorlar. Yılda bir hafta olsun tatil yapan Amerikalıların oranı bugün sadece yüzde 56. O yüzden insanlara dikkat becerilerini artırmak için ne yapmaları gerektiğini söylemek –aynı anda tek bir işle meşgul olmak, daha fazla uyumak, daha çok kitap okumak, zihnin gezinmesine izin vermek– zalim iyimserliğe kayabiliyor rahatlıkla. Toplumumuzun şu anki işleyiş tarzı böyle şeyler yapmalarına izin vermiyor. Ama böyle

olması şart değil. Toplumun değişmesi mümkün. Bu konu üstüne düşündükçe biraz rahatsız oldum, çünkü Yeni Zelanda'da olup bitenleri bu şekilde anlatmak sizde yanlış bir izlenim uyandırabilirdi. Andrew Barnes'ı çok sevdim –alışılmadık ölçüde aydınlanmış ve düzgün bir işveren– ama kendi patronunuzun da bir aydınlanma yaşayıp çalışma sürenizi haftada dört güne indirmesini beklemenizi istemem. Bu değişimin gerçekleşmesini istiyorsak başka bir yoldan gitmemiz gerekecek muhtemelen.

Yüz yıldan uzun süredir çalışanlara garanti edilmiş bir dinlenme ve düşünme dilimi olan hafta sonunu düşünelim. Nasıl oldu bu? On sekizinci yüzyılda Sanayi Devrimi dalga dalga ilerlerken işçilerin birçoğu işverenleri tarafından günde on saat, haftada altı gün çalışmaya zorlanıyordu. Fiziksel ve zihinsel olarak yıkıcı bir durumdu. Bunun üzerine birlik olup yaşamak için zaman talep etmeye başladılar. Çalışma saatlerinin azaltılmasını talep eden ilk grev 1791 yılında Philadelphia'da gerçekleşti. Polisten dayak yiyen işçilerin birçoğu sonrasında işinden kovuldu. Ama vazgeçmediler. Daha sıkı savaştılar. 1835 yılında sekiz saatlik çalışma günü için ilk genel grev yapıldı. Ancak onyıllar süren bu gibi mücadeleler sonunda sekiz saatlik çalışma günü ve hafta sonları hemen herkes için geçerli hale geldi.

Andrew gibi birkaç istisna hariç şirket sahipleri –tıpkı Facebook gibi– kendi istekleriyle sizin daha az vaktinizi alacak değiller. Buna zorlanmaları gerekiyor. Hafta sonlarının ortaya çıkışı toplumun hızlanması karşısında verilmiş en sert yanıt oldu. Haftada dört gün çalışma süresi de ancak benzer bir mücadeleyle kazanılabilir.

Bu içgörü bu hedefe ulaşmanın önünde duran diğer bir büyük engelle bağlantılı. Haftada dört gün çalışma süresi maaşlı çalışanlara uygulanabilir – ama gitgide daha çok kişi sözleşmesiz ya da sabit çalışma saatleri olmadan iş yapmaya çalıştıkları "esnek ekonomi" modeline zorlanıyor. Bu gelişme spesifik bir değişimin ürünü: ABD ve Britanya gibi ülkelerde hükümetler sendikaları dağıtıp büyük ölçüde yok ettiler. Çalışanların bir araya gelip sözleşme ve sabit çalışma saati gibi şeyler talep etmelerini gitgide güçleştirdiler. Bunun uzun vadeli tek çözümü sendikaların adım adım yeniden inşa edil-

mesi – ve böylece insanların bu temel hakları talep etme gücüne kavuşması. Halihazırda başlamış bir süreç bu. Örneğin ABD'nin dört bir yanında hazır yemek satan restoranlarda çalışanlar sendikalaşıp saat başı asgari 15 dolar talep ediyor ve muazzam başarı kazanıyorlar. 22 milyondan fazla çalışanın maaşında artış sağladılar ve gerek Donald Trump'a gerekse Joe Biden'a oy vermiş eyaletlerde çoğunluğun desteğini kazanmak gibi güç bir işi başarmış durumdalar.

Ama bence işverenlere karşı mücadele etmenin ötesine geçip kendi içimizdeki bir şeyle de savaşmamız gerekecek. Perpetual Guardian'da çalışanlarla geçirdiğim sürede söylediklerini ikna edici buldum – ama içimden bir ses karşı çıkmaya devam etti, söylediklerinde hatalar arayıp durdum. Bunun neden olduğunu anlayamadım önce. Sonradan fark ettim ki ben çoğunlukla ancak gün sonunda pestilim çıktığında yeterince çalışmış olduğumu hissediyordum. İlk Macintosh bilgisayarını tasarlamış olan ekip, üstünde "Haftada 90 saat çalışıyorum ve buna bayılıyorum!" yazan tişörtler giyiyordu.[7] Günümüz profesyonel sınıfının çılgın sloganı olabilir bu. Pek çoğumuz kimliğimizi tükeninceye kadar çalışmak etrafında kuruyoruz. Buna başarı diyoruz. Gitgide hızlanmaya dayalı bir kültür içinde yavaşlamak zor; çoğumuz yavaşlayınca suçluluk duyuyoruz. Bunu hep birlikte –toplumsal, yapısal bir değişim olarak– gerçekleştirmemiz bu yüzden önem taşıyor.

~

Covid-19 bütün dünyaya yayıldığında pek çok kişi –onca trajedi ve dehşetin içinde– bunun en azından bir iyi sonucu olabileceğini düşündü. Pek çok insan (herkes değil) her gün işe gidip gelmekten, sürekli masasının başında görülme baskısından kurtulmuştu. Dinlenme için biraz daha alan açılabileceği düşünüldü. Oysa Covid esnasında çalışma saatleri *arttı* – kapanmanın ilk bir buçuk ayında ABD'de ortalama bir çalışan günde üç saat fazladan çalıştı.[8] Fransa, İspanya ve Britanya'da insanlar günde ortalama iki saat daha fazla çalıştılar.[9] Bunun nedeni tam olarak belli değil. Kimileri Zoom toplantılarının çok uzun sürmesinden, kimileri ise ekonomik güvensizlik tavan yapmışken insanların çalıştıklarını gösterme hevesinin daha

da artmış olmasından kaynaklandığını düşünüyor.

Dışarıdan büyük bir kuvvetin –küresel bir pandeminin dahi– gelip de bizi daha uzun çalışma çarkından kurtaramayacağının göstergesi bu. Bu ancak kuralları değiştirmek için kolektif mücadele verdiğimizde olabilecek bir şey.

Ama haftada dört gün çalışma süresiyle ilgili başka bir şeyi daha gösterdi Covid bize. İşyerlerinin çalışma pratiklerini çok kısa bir süre içinde kökten değiştirip iş görmeye devam etmelerinin mümkün olduğunu. 2021 başlarında Zoom'da yeniden görüştüğümüzde Andrew Barnes şöyle dedi: "Bundan bir buçuk yıl önce bir İngiliz bankasının yönetim kurulu başkanı '60.000 çalışanı olan bir bankayı evden idare edebiliriz' deseydi, olur mu öyle şey derdik, değil mi?" Ama oldu, gayet de sorunsuz bir şekilde. "E haftada beş değil dört gün çalışarak da işler yürüyebilir herhalde?" Diğer idareciler Andrew'ya haftada dört gün çalışmanın işe yaramasının mümkün olmadığını, zira gözlerinin önünde olmadıkları takdirde çalışanlarına güvenemeyeceklerini söylüyorlarmış eskiden. O idarecileri arayıp şimdi tekrar düşünmeleri gerektiğini söylemiş Andrew: "Hepsi evden çalışıyor artık. Ve ilginçtir, işler de halloluyor."

Çalışma tarzımız sabit ve değiştirilemez görünüyor, ta ki değişinceye kadar; sonra da ilk başta öyle olması gerekmediğini fark ediyoruz.

~

Öte yandan Paris'te çalışanlar hayatlarını yavaşlatmak için buna koşut bir öneriyle çıkagelmişlerdi. Akıllı telefon öncesinde, patronların ofisten evine dönmüş çalışanlarıyla temas kurması alışıldık bir şey değildi. Çocukluğumda pek çok arkadaşımın anne babası talepkâr işlerde çalışıyordu – ama eve geldikten sonra işverenlerinden telefon aldıklarını hemen hiç görmedim. 1980'lerde nadir görülen bir şeydi bu; bitince bitiyordu iş. Göreve sürekli hazır olanlar doktorlar, başkanlar, başbakanlardı sadece.

Ama e-posta hayatımıza hâkim olmaya başladığından bu yana çalışanların gece gündüz günün her saati yanıt vermesi yönünde gittikçe artan bir beklenti oluştu. Gerçekleştirilen bir çalışmada Fran-

sa'daki profesyonel meslek sahiplerinin üçte birinin yanıt vermeleri beklenen bir e-postayı kaçırma korkusuyla internetten uzaklaşamadıkları ortaya çıkmış.[10] Başka bir çalışmada, hiç çağrı gelmeyen akşamlarda dahi sırf göreve hazır olma beklentisinin çalışanlarda kaygı yarattığı ortaya çıkmış.[11] Çalışma saati kavramı ortadan kaybolmuş durumda aslında; hepimiz her an göreve hazır yaşıyoruz. 2015 yılında Fransız doktorların *le burnout* yani tükenmişlik sendromundan mustarip hastaların sayısında patlama olduğunu açıklamasıyla birlikte seçmenler harekete geçilmesini talep ettiler – Fransız hükümeti de telekom şirketi Orange'ın başkanı olan Bruno Mettling'i kanıtları inceleyip çözüm bulmakla görevlendirdi. Mettling bu sürekli göreve-hazır çalışma tarzının insanların sağlığı ve iş yapabilme becerisi bakımından feci etkileri olduğu sonucuna vardı. Ciddi bir reform önerisinde bulunarak herkesin "bağlantıyı koparma" hakkı olması gerektiğini söyledi.

Basit bir hak bu. Açıkça tanımlanmış çalışma saatlerine hakkınız olduğunu, o saatler dışında bağlantıyı koparıp e-postalarınıza bakmamaya ya da işle ilgili herhangi bir temasta bulunmamaya hakkınız olduğunu söylüyor. Fransız hükümeti 2016 yılında yasalaştırdı bunu. Elliden fazla çalışanı olan şirketler hangi saatlerde temas kurulabileceğini kararlaştırmak için çalışanlarıyla resmi müzakereye girmek zorundalar – bunun dışında kalan saatler yasak bölge artık. (Daha küçük şirketler saatleri kendileri belirleyebiliyor, çalışanlarına resmen danışmaları gerekmiyor.) O günden itibaren, insanları belirlenen saatler dışında e-postalara yanıt vermeye zorlayan bazı şirketler ceza almış. Örneğin yerel şube müdürlerinden birinin belirlenen saatler dışında e-postalara cevap vermediğinden şikâyet eden böcek ilaçlama şirketi Rentokil, müdüre 60.000 avro ödeme yapmak zorunda kalmış.

Paris'e gidip oradaki şirketlerde çalışan arkadaşlarımla konuştuğumda bu konudaki değişimin pratikte çok yavaş gerçekleştiğini öğrendim – yasa sıkı bir düzenlemeyle uygulanmadığı için çoğu Fransız büyük bir değişim yaşamış değil henüz. Ama hepimizin gitmesi gereken doğrultuda atılmış bir ilk adım bu.

Paris'te bir kafede otururken gördüklerimi düşündüm. İnsanlara

yasal hak tanımadığınız sürece, iş saatleri dışında işle bağlantıyı koparmanın faydalarından bahseden tatlı kişisel gelişim dersleri vermenin anlamı yok. Hatta patronlarınca gevşemelerine izin verilmeyen insanlara gevşemenin faydalarından bahsetmek onlarla alay etmek oluyor – kıtlık çeken insanlara Ritz'de yemek yemenin onlara ne kadar iyi geleceğini söylemek gibi bir şey. Bağımsız bir servetiniz varsa ve çalışmanız gerekmiyorsa bu değişimleri hemen gerçekleştirebilirsiniz muhtemelen. Ama geri kalanlarımızın bizden alınan zaman ve mekânı geri kazanmak için kolektif bir mücadelenin parçası olması gerekiyor – nihayet dinlenebilmek, uyuyabilmek ve dikkatimizi tazeleyebilmek için.

12

Dokuzuncu ve Onuncu Nedenler: Beslenme Düzeninin Bozulması ve Kirliliğin Artması

ÇOCUKLUĞUMDA VE GENÇLİĞİMDE Londra'nın banliyölerinden birindeki evimden bana Satürn'ün halkaları kadar yabancı görünen bir yere sürülüyordum her yaz. Babam İsviçre Alpleri'ndeki bir dağda, ahşap bir çiftlik evinde dünyaya gelmişti. "Çiftliğe git de," diye bağırırdı, "erkek olmayı öğren!" Böylece yılın altı haftası her sabah yavru bir horozun ötüşüyle, babamın çocukken dört kardeşiyle paylaştığı ufacık odada, ciddi bir kafa karışıklığı içinde uyanıyordum.

İsviçreli babaannem ve dedemle tek başıma kaldığım ilk yaz dokuz yaşındaydım. Hayatları boyunca çoğunlukla kendi yetiştirdikleri, büyüttükleri ya da öldürdükleri şeyleri yemiş olduklarını öğrendim. Kendi meyve sebzelerini diktikleri kocaman bir bahçeleri vardı, et için kendi hayvanlarını yetiştiriyorlardı. Ama yemekler önüme konduğunda öyle bakıyor, yenebilir olduklarını anlamakta bile zorlanıyordum. Annem ve anneannem işçi sınıfından İskoç kadınlardı; cipsler, kızartmalar, süpermarketten alınmış işlenmiş gıdalar ve bol bol Kinder Sürpriz çikolatası yiyerek büyümüştüm. Ben yedi yaşındayken mikrodalga fırın almıştık; o noktadan itibaren ana besin kaynağım mikrodalgada ısıtılmış pizza ve patates kızartması oldu. İsviçre'de geçirdiğim ilk birkaç hafta cips, pizza diye yalvardım, yemek olarak gördüğüm ne varsa ondan istedim ve babaannemin hazırladıklarını yemeyi reddettim. "Ce n'est pas nourriture!" diyordum tüm içtenliğimle: "Yemek değil bu."

Babaannem ve dedem şaşkına dönmüştü. Bir gün babaannem pes edip birkaç saat uzaklıktaki şehre, bir McDonald's şubesine götürdü beni. Kendisi bir şey almadı, suratında şefkatli bir tiksinti ifadesiyle Big Mac hamburgerimi ve patates kızartmalarımı yiyişimi seyretti. Bundan yıllar sonra Las Vegas'ta Rio kumarhanesinin arkasındaki çöplükten çürümüş, kurtlanmış yiyecekler yiyen, akıl sağlığı hiç yerinde olmayan evsiz bir adama rastladım. Ve yüzümde beliren ifadenin o gün Zürih'teki McDonald's şubesinde babaannemin yüzünde beliren ifadenin aynısı olduğunu fark ettim.

Babaannem ve dedemden bana uzanan iki kuşak içinde insan olmanın en temel unsurlarından birinde çarpıcı bir dönüşüm olmuştu – vücudumuza yakıt olarak koyduğumuz şeylerde. Dünyanın dört bir yanında görüştüğüm uzmanlara göre, bu değişimin bel genişliğimiz ve kalbimiz için kötü olduğunu hepimiz biliyoruz, ama hayati bir etkisi daha olduğunu görmezden geliyoruz: dikkat becerimizi önemli ölçüde çaldığını.

Dale Pinnock Britanya'nın en tanınmış beslenme uzmanlarından biri; Londra'da birlikte yemeğe oturduğumuzda menüdeki ağız sulandıran hamburgerlere bakmamaya çalışıp sırf onu etkilemek için tofu ve sebze söyledim. Bu kadar çok insanın odaklanmak konusunda neden sıkıntı yaşadığını anlamak için şöyle düşünebileceğimi söyledi: "Araba motoruna şampuan koyarsan arıza yaptığında şaşırmazsın." Oysa Batı dünyasında her gün vücudumuza "insan için yakıt olmaktan çok uzak" maddeler koyuyoruz. Dikkatin dağılmaması vücudunuzun belli şeyler yapabilmesini gerektiren fiziksel bir süreç, diyor Dale. Vücudunuzu –ihtiyaç duyduğu besinlerden yoksun bırakarak ya da kirletici maddelerle doldurarak– bozduğunuzda dikkat beceriniz de bozuluyor.

Dale ve dünyanın dört bir yanında görüştüğüm diğer uzmanlar şu anki beslenme tarzımızın odaklanma becerimize üç temel yönden zarar verdiğini söylediler. Birincisi, düzenli enerji sıçramaları ve çöküşlerine yol açan bir beslenme düzenimiz var şu an. Örneğin bol şeker içeren abur cuburlar yediğinizde, diyor Dale, "kan şekeriniz tavan yapıp sonra tekrar dibe vuruyor. Fiziksel odaklanma becerinizi etkiliyor bu, zira enerji tavana vurduğunda tam olarak dikkat göste-

remez oluyorsunuz". Halbuki çoğumuz güne farkında bile olmadan öyle şeylerle başlıyoruz. "Tipik rutini düşün. İnsanlar sabahları belki bir kâse kahvaltılık gevrek, bir dilim de ekmek yiyorlar. Şekerli gevrek ve beyaz ekmek, genellikle." Bu gıdalarda çok az lif bulunduğu için, size enerji veren glikoz "çok çok hızlı salınıyor. Kan şekeriniz hızla yükseliyor, ki bu harika – yaklaşık yirmi dakikalığına". Sonra "çakılıyor ve bitkinlik hissetmeye başlıyorsunuz," bu noktada "beyniniz puslanıyor".

Bu olduğunda masanızda otururken düşünmekte zorlanıyorsunuz. Çocuğunuz o çakılmayı okulda otururken yaşıyor ve öğretmenini dinleyemez hale geliyor. "Çok çok az enerjiniz oluyor, canlandırıcı bir şeye ihtiyacınız olduğunu hissediyorsunuz sürekli. ... Kan şekerinizin düştüğünün işareti bu." Böyle olduğunda sizin de çocuğunuzun da canı ufak bir odaklanma patlaması daha yaşamak için şekerli-karbonhidratlı bir şeyler istiyor. "Her öğünde bu ucuz, boktan karbonhidratlardan tüketir olduğunuzda, bu iniş çıkışı tekrar tekrar yaşıyorsunuz." Bu tür gıdaları kafeinle birlikte tükettiğinizde kan şekeri üstündeki etkilerinin iyice arttığını ekliyor Dale. "Tek başına bir kruvasan yediğinizde kan şekerinizde sıçrama oluyor tabii, ama kahveyle birlikte yediğinizde sıçrama iyice artıyor ve daha da sert bir çakılma yaşıyorsunuz." Bu sıçrama ve çakılmalar gün boyunca devam ediyor, bitkinlikten uzun süreli odaklanamaz hale geliyoruz. Tüm bunlar –metaforu biraz değiştirirsek– "mini otomobile roket yakıtı koymak gibi," diyor Dale. "Çabucak yanıp bozulur araba – yakıtı kaldıramaz çünkü. Ama kendisi için uygun yakıtı koyduğunuzda gayet güzel çalışır."

Şu anki beslenme düzenimizin enerji çakılmalarına yol açtığı konusunda o kadar güçlü bir bilimsel fikir birliği mevcut ki, Britanya Ulusal Sağlık Hizmetleri'nin bilgileri özenle teyit eden resmi internet sitesi bu konuda uyarıda bulunuyor.[1] Yani çocuklarımızın odaklanma ve dikkat becerisini artırmak için atmamız gereken ilk adım, "onları kahvaltıda kolayla, bir kâse dolusu şeker ve sütle değil doğru dürüst gıdalarla beslemek," diyor Dale. Bunu yaptığımızda sonuçlarını hemen göreceğiz, çünkü "gelişmekte olan beyinler değişime çok duyarlı oluyor". (Dale'in daha sonra açıkladığı gibi, anne

babalar çocuklarının kötü beslenmesi için uğraşan bir reklamcı ordusuna ve zaaflarımızdan istifade etmek için tasarlanmış bir gıda tedarik sistemine karşı savaş vermek zorundalar şu an – bu konuya daha sonra geleceğim.)

İkincisi, çoğumuzun şu an beynimizin gelişip tam işlev görmesi için ihtiyaç duyduğu gıdalardan mahrum bırakan bir beslenme düzeni olması da odaklanma becerimize zarar veriyor.[2] İnsanlık tarihinin neredeyse tamamında kabaca babaannem ve dedem gibi beslenmişiz – nereden geldiğini bildiğimiz taze gıdalar tüketmişiz. Gıda alanında önemli bir yazar olan ve Dale'i de büyük ölçüde etkilemiş olan Michael Pollan'ın açıkladığına göre, babaannem ve dedemle aramızda bulunan iki kuşak içinde gıda ciddi bir bozulmaya maruz kalmış. Yirminci yüzyıl ortalarında taze gıdadan süpermarketlerde satılan ve tekrar ısıtılmak için üretilen önceden pişirilmiş, işlenmiş gıdaya doğru hızlı bir geçiş olmuş. Bu gıdanın bambaşka bir yoldan satışa hazırlanması gerekiyor. Süpermarket raflarında dururken bozulmasın diye stabilizatörlerle ve koruyucu maddelerle doldurulması gerekiyor ve gıdanın besleyiciliğini büyük ölçüde azaltıyor bu endüstriyel süreç.

Sonrasında, biz öncekinden çok farklı gıdalara alıştıkça, gıda endüstrisi ilkel haz merkezlerimizi hedef almanın gitgide daha sofistike yollarını bulmaya başlamış. Gıdaları doğada hiç görülmeyen miktarda şekerle, trans yağlarla ve muhtelif yeni icatlarla doldurmuşlar. ABD ve Britanya'da şu an yenen gıdaların çoğu "aşırı işlenmiş gıda" kategorisine giriyor – Michael Pollan'ın dikkat çektiği gibi, doğada bulunan şeylerden o kadar uzak ki bu gıdalar, asli bileşenlerinin ne olduğunu anlamak bile çok zor.

Bunun odaklanma becerimizi tam olarak nasıl etkilediği konusunda bir parça belirsizlik var, ama elimizde çok güçlü ipuçları bulunuyor. 1970'lerden bu yana, beslenme düzenimizin değişmesiyle birlikte dikkat becerimize ne olduğunu anlamak için tasarlanmış bazı bilimsel çalışmalar gerçekleştirilmiş. Örneğin 2009 yılında Hollandalı bir grup biliminsanı odaklanmakta zorlandıkları belirlenmiş olan yirmi yedi çocuğu iki gruba ayırmışlar.[3] On beşine "eleme" diyeti uygulanmış; yani çoğumuzun her gün yediği çerçöpten –koru-

yucular, katkı maddeleri, sentetik boyalar– uzak durup babaannemle dedemin yemek diyeceği şeylerle beslenmek zorunda kalmışlar. Diğer on ikisi ise Batı'nın bildik beslenme düzenine devam etmiş. Ekip ne olduğunu görmek için çocukları birkaç hafta boyunca gözlem altında tutmuş. Koruyucu maddeler ve boyalardan uzak kalan çocukların yüzde 70'inin dikkat becerisinin arttığı, ortalama artışın ise yüzde 50 gibi muazzam bir rakam olduğu ortaya çıkmış.

Ama bu ufak çaplı bir çalışma olduğu için aynı ekip bunun devamını getirmeye karar vermiş. Bu defa aynı deneyi yüz çocukla gerçekleştirmiş, çocukları beş hafta boyunca takip etmişler. Bir kez daha eleme diyetine sadık kalan çocukların çoğunun dikkat ve odaklanma becerisinde büyük artış görülmüş, yarısından fazlası çarpıcı bir ilerleme göstermiş.

Bu çalışmaları gerçekleştiren biliminsanları bu çocukların günlük beslenme düzenlerindeki bir şeye alerjileri olduğu için odaklanamadıkları fikrini araştırıyormuş çoğunlukla. Bu da mümkün. Ama gerçekleştirdikleri deneyler öğrenmekte olduğum şu daha genel düşünme şekline daha iyi oturuyor gibi görünüyor: Yemek için evrildiğimiz türde gıdalar tükettiğimizde beynimiz daha iyi iş görüyor. New York'ta "beslenme psikiyatrisi" alanının öncü isimlerinden Dr. Drew Ramsay ile görüştüm – beslenme tarzımız ile yaşadığımız psikolojik zorluklar arasındaki bağlantıları çözmeye çalışan yeni bir alan bu. Bu içgörülerden şüphe eden insanlara "dikkatin nereden geldiğini sanıyorlar diye sormak isterim," diyor Drew. "Beyin gıdalarla inşa oluyor. Ortada temel bir bağlantı var yani." Beyninizin büyüyüp gelişmesi için, diyor Drew, hayati gıdalardan oluşan geniş bir havuza ihtiyacı var. Üstüne epey çalışma gerçekleştirilmiş bir örnek verecek olursak, büyük ölçüde balıklarda bulunan omega-3 yağ asidinden yoksun bir beslenme düzeniniz olduğunda beyniniz zarar görüyor. Bunların yerine takviye gıdalar kullanmak da yeterli değil – vücudunuz kapsüllere kıyasla gerçek gıdalardaki besleyici maddeleri çok daha verimli biçimde özümsüyor.

Üçüncü neden biraz daha farklı. Mevcut beslenme düzenimiz ihtiyaç duyduğumuz şeylerden yoksun olduğu gibi, beynimizde neredeyse uyuşturucu gibi iş gören kimyasallar da içeriyor. Örneğin

2007 yılında Southampton'da bir grup biliminsanı üç ve sekiz-dokuz yaşlarında olan 297 normal çocuğu iki gruba ayırmış.[4] Gruplardan birine beslenme düzenimizde sürekli rastlanan yaygın katkı maddeleri içeren, diğerine ise içermeyen bir içecek verilmiş. Sonrasında davranışları gözlenmiş. Gıda boyalarını içen çocuklarda hiperaktivite görülme ihtimali ciddi ölçüde daha fazla çıkmış. Bu konuda kanıtlar yeterince güçlü ve kesin çıkınca, söz konusu boyalar pek çok Avrupa ülkesinde yasaklanmış – ama ABD'deki düzenleyiciler yasaklamayı reddetmiş ve ülkenin en sevilen kahvaltı gevrekleri ve atıştırmalık ürünlerinden bazılarında halen her gün tüketiliyor bu boyalar. DEHB oranlarında Avrupa ile ABD arasında ortaya çıkan farkın bir açıklaması bu olabilir mi, diye düşündüm bunu öğrendiğimde.

Dale'in söylediğine göre, burada sahiden neler olup bittiğini anlamak için dünyanın diğer yerlerine, insanların fiziksel ve zihinsel olarak bizden daha zinde oldukları, DEHB ve demans tanılarının daha düşük olduğu yerlere bakmak gerekiyor. Göreceklerimizin ilk başta şaşırtıcı geleceğini söylüyor Dale, çünkü beslenme düzenleri bizden çok farklı – bazıları ağırlıklı olarak balık yerken, bazıları hemen hiç yemiyor; bazıları çok fazla, bazıları az bitki yiyor; bazılarında karbonhidratlar çok fazla, bazılarında hiç yok. Sihirli bir malzeme aradığınızda bulamıyorsunuz. Ama "hepsini birleştiren bir şey var. Bizi hasta eden çerçöpe yer yok orada. Rafine karbonhidratlara, işlenmiş gıdalara, uyduruk yağlara yer yok. İşlenmemiş gıdalarda temelleniyor hepsi de. ... Anahtar nokta bu. Sihirli değnek bu – işlenmemiş gıdalara geri dönmek. Gıdaların asli hallerine." Sadece dedelerimizin ve ninelerimizin yemek kabul edeceği gıdalardan yememiz gerektiğini, süpermarketlerin ön taraftaki sebze meyve reyonu ile arka taraftaki et ve balık reyonundan alışveriş yapmamız gerektiğini söyleyen Michael Pollan'dan alıntı yapıyor Dale. Orta kısımdakiler gıda değil aslında, diye uyarıyor.

Gelgelelim çocukları sağlıklı besinlere teşvik etmek yerine genellikle en kötülerini koyuyoruz önlerine. Boston'da çalışan bir diğer beslenme psikiyatristi, Dr. Umadevi Naidoo'nun söylediğine göre, ABD'de okullarda verilen öğle yemekleri için ayrılan kaynak bundan

birkaç yıl önce kesilmiş ve gıda şirketleri devreye girip okullara kendi satış makinelerini koymuşlar. Çocukların "işlenmiş şeyler, gofret çikolata yemeye başlaması ile," diyor Umadevi, dikkat sorunlarındaki artış arasında "kesinlikle" bir bağlantı olacak. İşte bu –ve diğer pek çok– nedenden ötürü, Portland'da görüştüğüm DEHB uzmanı Profesör Joel Nigg şöyle diyor: "Büyük bir değişim gerçekleşiyor. ... Çocuğunuzdaki DEHB'nin gıdayla bir ilgisi olabileceğini düşünüyorsanız, bilim de sizinle aynı fikirde artık."[5]

~

Görüştüğüm insanların hepsini sevdim – ama bu görüşmeler esnasında ciddi bir rahatsızlık da duydum. Zira kendi hissettiğim pek çok duygu, bana odaklanma becerimizi mahvettiğini söyledikleri gıdalara bağlanmış durumda. Sağlıksız besinlerde teselli bulacak şekilde yetiştirildim ben. Kendimi kötü hissettiğimde burnumda onlar tütüyor. Bu beslenme düzeninin beni nasıl etkiliyor olabileceğini düşünürken Provincetown'da gerçirdiğim zamanı düşünmeye başladım yeniden. Hazır yemek diye bir şey yoktu orada – McDonalds yoktu! KFC yoktu! Burger King bile yoktu! Tek bir pizzacı vardı: Spiritus Pizza. Öyle olunca üç ay boyunca sağlıklı, taze gıda dışında bir şey yemedim neredeyse – ki İsviçre'de geçirdiğim uzun yazları saymazsak, hayatımın herhangi bir noktasında sağlıklı beslendiğim en uzun süreden iki ay otuz gün daha fazla bu. Orada o kadar rahat ve iyi odaklanabilmemde bunun da payı olmuş olabilir mi, diye düşündüm.

Tüm bunları kurcalarken İsviçreli babaannemi en son gördüğüm zamanı düşünüp durdum. Seksenlerinin ortasındaydı ve evinin bulunduğu dağa yürüyerek çıkmıştık – o benden hızlı yürüyordu. Kocaman bahçesine götürdü beni; tavukları etrafımızda serbestçe eşelenirken o bahçeyle ilgilendi – yabani otları temizledi, havuçlarının ve pırasalarının durumuna baktı. Sonra çevik el hareketleriyle o akşam yiyeceğimiz şeyleri topladı. Yemeği pişirirken seyrettim onu. Nefes almak kadar doğaldı onun için. Şimdi fark ediyorum ki benim için bir aydınlanma ânı olmalıydı bu.

Gelgelelim bu kanıtların insanlara zalim iyimserlik kokan bir

şekilde sunulduğunu da hayal edebiliyorum. Instagram fenomenlerinin bu noktaları "Bakın işte! Yediklerinizi değiştirirseniz odaklanma beceriniz geri gelecek! Siz de yapabilirsiniz!" şeklinde paylaşımlarla sunduklarını gözünüzde canlandırabilirsiniz. Oysa –bu kitap için öğrendiğim pek çok şey gibi– öncelikle yapısal bir sorun bu. Tanıdığım insanların hiçbirinin babaannem ve dedem gibi bir dağı ve çiftliği yok – gıdalarını süpermarketlerden almaları gerekiyor. O süpermarketler de doğduğumuz andan itibaren muazzam reklam bütçeleriyle teşvik edildiğimiz işlenmiş gıdalarla dolu. Bu sorunun üstesinden gelmek için her birimizin payına düşen bireysel değişimler var, ama arkasında yatan büyük kuvvetlerle mücadele etme ihtiyacı daha fazla. Bugün nasıl ki –Tristan'dan öğrendiğim gibi– ne zaman telefonunuzu elinizden bırakmaya kalksanız perde arkasında yeniden elinize almanız için uğraşıp didinen bin tane mühendis varsa, ne zaman işlenmiş gıdaları bırakmaya çalışsanız pes edip geri dönmeniz için uğraşıp didinen bir grup uzman pazarlamacı var. Siz daha bilincine bile varmadan çok önce olumlu duyguları sağlıksız gıdalarla ilişkilendirmeniz için ellerinden geleni yapıyorlar. Beni beynimin sağlığından ziyade tamamen kendi kâr marjlarını besleyecek şekilde programlamışlar – sadece beni de değil. Bir kuşağın daha damak tadını bozup dikkatini çalmaması için kapatılması gerekiyor bu makinenin.

~

Dikkat krizinin sıradaki nedeni bu kitapta bahsettiğim tüm etmenler arasında potansiyel bakımından en büyüğü. Havadaki kirliliğe, satın aldığımız ürünlerdeki endüstriyel kimyasallara maruz kalmanın bizim için kötü olduğunu hepimiz biliyoruz. Bu kitap için araştırma yapmaya başladığım sırada bana sormuş olsaydınız, hava kirliliğinin astıma ve başka solunum sorunlarına yol açtığını çok basit bir şekilde anlatabilirdim örneğin. Ama bu kirliliğin odaklanma becerimize de ciddi zarar verdiğini gösteren kanıtların gitgide arttığını öğrenince şaşırdım.

Bunu anlamak için konuyla ilgili bilimsel literatürü etraflıca okudum ve bu etkilerin keşfedilmesinde ön saflarda bulunmuş bili-

minsanlarıyla görüştüm. Profesör Barbara Demeneix'nin –Fransa'nın en büyük sivil nişanı olan Legion d'honneur dahil olmak üzere büyük ödüller kazanmış, saygıdeğer biliminsanlarından biri– açıkladığına göre: "Farklı kirlilik biçimleri hayatınızın her safhasında dikkat aralığınızı etkiliyor." Bunun "DEHB dahil olmak üzere sinirsel gelişimle ilgili hastalıkların katlanarak artıyor olmasında" etmen olduğunu söylüyor Barbara. Şu an etrafımızda çevreyi kirleten o kadar çok madde var ki, "bugün normal bir beyne sahip olmamız mümkün değil".

Sıradan vatandaşlar olarak bizim en iyi bildiğimiz kirlilik biçimi, etrafımızdaki havanın kirliliği; o yüzden İngiltere'nin Lancaster Üniversitesi'nde çevre bilimi profesörü olarak görev yapan ve hava kirliliğinin beynimizi nasıl etkilediği konusunda çığır açma potansiyeli taşıyan araştırmalar gerçekleştiren Barbara Maher ile görüştüm.[6] Bugün büyük şehirlerden birinde yaşamak kimyasal bir çorba –araba motorlarından salınanlar gibi farklı kirletici maddelerden oluşan bir karışım– solumak anlamına geliyor, dedi Barbara bana. Beyniniz demir gibi bu türden kimyasalları –solunum sistemi yoluyla– özümseyecek şekilde evrilmiş değil, bunlarla ne yapacağını bilemiyor. Dolayısıyla sırf kirli bir şehirde yaşamakla "beyniniz kronik bir travmaya maruz kalıyor" ve buna yanıt olarak yangı oluşuyor. Bu aylar yıllar boyunca devam ettiğinde ne oluyor peki, diye sordum Barbara'ya. "Sinir hücrelerinin, nöronların zarar görmesine yol açıyor," dedi. "Kirlilik düzeyine, genetik hassasiyetinize bağlı olarak zaman içinde beyin hücreleriniz zarar görüyor."[7]

Kirlilik arttıkça beyninizin aldığı hasarın da arttığını bulmuş Barbara. Bu hasara yıllarca maruz kaldığınızda en kötü beyin dejenerasyonu biçimlerinden biri olan demans geliştirme riskiniz artıyor. Kanada'da gerçekleştirilen bir çalışmada büyük karayollarından birinin elli metre yakınında yaşayan insanlarda demans görülme oranının yüzde 15 daha fazla olduğu ortaya çıkmış.[8] Peki bu yangı durumunun daha erken yaşlarda zihnin işleyişine etkisi ne oluyor, diye sordum Barbara'ya. "Saldırganlık, kontrol kaybı, dikkat bozukluğu doğurabilecek kronik bir etkisi olması muhtemel."

Çocukların halen gelişmekte olan beyinleri söz konusu oldu-

ğunda kanıtlar bilhassa endişe verici, diyor Barbara.[9] "Kirlilik düzeyi çok yüksek olan ortamlarda bu dejeneratif hastalıkların çok çok küçük yaştaki çocuklarda başladığına dair kanıtlar görüyoruz bugün. Gelecek kuşak bu. ... Meksika'daki meslektaşım MRI taramaları yapıyor ve kötü etkilenen gençlerde beyin dokusu hacminin azaldığını görüyorlar şimdiden."[10] Kirlilik düzeyi arttıkça zarar da artıyormuş – öyle ki bazı insanlarda "lezyonlar" görülüyormuş: "Çok genç insanların beyninde dahi [demans hastalarında görülen] plaklar ve düğümlerden görülebiliyor." Barcelona'da çalışan bir biliminsanı, Profesör Jordi Sunyer şehrin dört bir yanındaki okul çocuklarının dikkat becerisini test ettiğinde, kirlilik düzeyinin arttığı yerlerde çocukların performansının daha kötüye gittiğini bulmuş.[11]

Gerçekten ürkütücü görünüyordu bütün bunlar. Düpedüz etrafımızı sarmış bir dikkat katili bulunduğu anlamına geliyordu; gözümün korktuğunu hissettim. Bununla nasıl savaşabiliriz ki? Biraz tarih öğrendiğimde elime bazı ipuçları geçmeye başladı. Önce tek bir kirletici maddenin dikkatimiz üstündeki etkisine baktım: kurşunun. Kurşunun insanlar için zehirli olduğu gerçeği antik Roma'dan bu yana biliniyor. Mimar Vitruvius şehrin borularında kurşun kullanılmaması için imparatorluk yetkililerine yalvarmış örneğin. Ne var ki evlerin boyanmasında ve su borularında yüzyıllar boyunca kullanıldığı gibi, yirminci yüzyıl başlarında benzine de ilave edilmeye başlanmış – dünyanın her şehrinde havaya pompalandığı ve insanlar tarafından solunduğu anlamına geliyor bu. Biliminsanları kurşunlu benzinin felaket sonuçlar doğurabileceği konusunda uyarıda bulunmuşlar hemen. 1925 yılında General Motors benzine kurşun katmanın "Tanrı' dan bir armağan" olduğunu söylerken, ABD'de kurşun konusunda bir numaralı uzman olan Dr. Alice Hamilton General Motors CEO' suna ateşle oynadığı uyarısında bulunmuş: "Kurşun olan yerde er ya da geç kurşun zehirlenmesi baş gösterir."[12] Bunun insanların beyinleri üstünde feci etkileri olabileceği belliymiş: Yüksek dozlarda kurşun zehirlenmesi insanlarda halüsinasyona, akıl kaybına ve ölüme yol açar zira. Kurşunlu benzinin geliştirildiği fabrikalarda çalışanlarda maruz kalma yüzünden şiddetli delilik ve ölüm salgınları görülmüş.

Benzinin bu riskleri taşımayan kurşunsuz hali hep mevcut olmasına rağmen büyük şirketler görünüşe göre ticari bir nedenle buna şiddetle direnmişler: kurşunlu versiyon için patent alıp daha fazla para kazanabilecekleri için. Kurşunun güvenli olup olmadığına dair tüm araştırmaları kırk yıl boyunca kurşun endüstrisi finanse etmiş – ve biliminsanlarının kurşunun güvenli olduğu sonucuna vardıkları konusunda dünyaya güvence vermişler.

Kurşunlu benzinin piyasaya hâkim olmasını sağlayan bu kararın, dünyanın dört bir yanında insanların odağını büyük ölçüde çaldığı ayyuka çıkmış durumda. Kanada'nın Simon Fraser Üniversitesi'nde sağlık bilimleri profesörü olarak görev yapan Bruce Lanphear ile bu konu hakkında görüşmeye gittim. 1980'lerde genç bir akademisyenken New York'un kuzeyindeki Rochester'da, kurşunun çocukların bilişsel becerileri üstündeki etkilerini inceleme amaçlı bir pozisyon teklif edilmiş kendisine. Kurşunlu boya 1978 yılında yasaklanmış olmasına rağmen milyonlarca insan halen kurşunla dolu evlerde yaşadığı ve kurşunlu benzin her yerde kullanıldığı için çocukların halen çok fazla kurşuna maruz kaldığını biliyormuş Bruce. Bunun onlara ne yaptığını öğrenmek istemiş.

Projenin parçası olarak, vücutlarında ne kadar kurşun bulunduğunu görmek için Rochester'daki tüm çocuklara kan tahlili yapılmış. Sonuçları görünce afallamış Bruce.[13] Rochester'daki her üç çocuktan birinde kurşun zehirlenmesi varmış. Siyah çocuklarda her iki çocuktan birinde. Rochester bu bakımdan sıradışı bir örnek değil – birkaç yıl öncesinde gerçekleştirilen başka bir araştırma, 1970 yılına gelindiğinde sanayileşme öncesi insanlara kıyasla modern Amerikalıların vücudunda 600 kat daha fazla kurşun bulunduğunu açığa çıkarmış. Çevre Koruma Teşkilatı'nın tahminlerine göre, 1927 ile 1987 yılları arasında ABD'de sırf kurşunlu benzinden 68 milyon çocuk zehirli kurşun düzeylerine maruz kalmış.

Bruce ve diğer biliminsanları kurşunun odaklanma ve dikkat becerisini ciddi ölçüde baltaladığını göstermişler. Çocukken kurşuna maruz kaldığınızda, diyor Bruce, "DEHB kriterlerini karşılama riski iki buçuk kat artıyor". Diğer kirlilik biçimleriyle birleştiğinde daha da artıyor bu etki. Örneğin anneniz hamilelik esnasında kurşuna ma-

ruz kaldıysa ve sigara da içiyorsa, DEHB tanısı koyulma ihtimaliniz *sekiz* kat artıyor.[14]

Bruce'un gelişinden önce Rochester'daki anneler –ABD'nin her tarafındaki anneler gibi– kurşun zehirlenmesi konusunda uyarılmış ve sonrasında bunun kendi suçları olduğu söylenmiş. Yetkililer annelere şöyle demişler: Anneleri olarak evde yeterince toz almadığınız için çocuklarınız bu şekilde kurşuna maruz kalıyor. Evde daha çok temizlik yapın, çocuklarınızın ellerini daha fazla yıkamalarını sağlayın. Daha kapsamlı bir çabanın parçasıymış bu: Kurşun endüstrisi de sorunun esasen çocuklarını evlerinde bulunan kurşundan korumayı "beceremeyen", "eğitilmesi imkânsız zenci ve Porto Rikolu" anne babalardan kaynaklandığını öne sürmüş.[15]

Oysa Bruce'un yaptığı incelemelerde toz almanın ve el yıkamanın hiç fark yaratmadığı ortaya çıkmış.[16] Koca bir şehrin ve bir kuşak çocuğun zehirlenmiş olduğunu, ailelere de bunun kendi suçları olduğunun, yeterince temiz olmamalarından kaynaklandığının söylendiğini görmüş. Kurbanları suçlamak konusunda daha da ileri giden biliminsanları olmuş. Sorunun ailelerin beyne zarar veren bir metale yüksek düzeyde maruz kalarak yaşamaları değil, çocuklardaki bir akıl hastalığı olduğunu söylemişler. Çocuklarda kurşunlu boya parçalarını ağızlarına alıp durmalarına yol açan "pika" adında psikolojik bir rahatsızlık bulunduğunu söylemişler. Çocuklar "sapkın iştahlı" damgası yemiş ve bu sorunun (yine) esasen siyah ve kahverengi tenli çocuklarda görüldüğü iddia edilmiş.

1920'lerden bu yana kurşun endüstrisi her safhada bu yanıltma taktiklerine başvurmuş. Satın aldıkları bazı biliminsanları kurşunun insan beynine zarar verdiğine ilişkin kanıtlara sistematik olarak şüphe düşürmüşler. Daha en başta, 1920'lerde Thomas Midgley adlı bir biliminsanı düzenlediği basın toplantısında kurşunlu ürünler kullanmanın gayet güvenli olduğunu beyan etmiş. Kendisinin tam da destek verdiği ürünlerin yol açtığı feci bir kurşun zehirlenmesinden yeni kurtulmuş olduğunu söylememiş gazetecilere. Kurşun endüstrisi her safhada ısrarla şunu söylemiş aslında: Tehlikenin gerçek olduğu konusunda en ufak bir şüphe varsa, insanların vücutlarını kurşunla doldurmamıza izin verilmeli.

Bu kitap için yaptığım araştırmalar esnasında, içinde bulunduğumuz dikkat krizinin yapısal doğasını aklımdan çıkarmamak için sürekli mücadele vermem gerekti. Son derece bireyci bir kültürde yaşıyoruz, sorunlarımızı bireysel hatalar olarak görüp bireysel çözümler aramaya itilip duruyoruz. Odaklanamıyor musun? Aşırı kilolu musun? Depresyonda mısın? Bu kültürde şöyle düşünmemiz öğretiliyor bize: "Benim hatam bu. Bu çevresel sorunlardan kurtulmanın bireysel bir yolunu bulmam gerekiyordu." Şimdi ne zaman böyle hissetsem Rochester'da çocukları kurşundan zehirlenirken evlerinin tozunu daha sık almaları ya da çocuklarında kurşunlu boya parçalarını emmeye dönük "sapkın" bir arzu bulunduğu söylenen anneleri düşünüyorum. Ortada temel nedeni çevrede yatan muazzam bir sorun olduğunu rahatlıkla görebiliyoruz artık – oysa verilen ilk yanıt insanlara tüm enerjilerini hiçbir fark yaratmayan bireysel bir faaliyete harcamalarını ya da (daha kötüsü) zehirlenmiş çocuklarını suçlamalarını söylemek olmuş.

Sorumluluk tek tek bireylerin sırtına yüklendiğinde, sırf kendi davranışlarını değiştirerek çözüm bulmaları söylendiğinde sorun daha da büyümüş olsa olsa. Sorun nasıl çözülmüş peki diye araştırdığımda tek bir yanıt çıktı karşıma: Çözüm, sıradan vatandaşlar bilimsel kanıtları öğrenip birlik olduklarında ve hükümetlerinden bu şirketlerin kendilerini zehirlemesine son verecek şekilde yasaları değiştirmelerini talep ettiklerinde gelmiş. Örneğin Britanya'da kurşunlu benzine karşı mücadeleye Jill Runnette adında bir ev kadını önderlik etmiş; 1981 yılında gelindiğinde hükümetin benzindeki kurşun miktarını üçte iki oranında azaltmasını sağlamış. (Sonradan kurşun tamamen yasaklanmış.) Kendini ve toplumundaki çocukları korumak için yapmış bunu.

İçinde bulunduğumuz dikkat krizinin tamamı için bir metafor olduğunu hissettim bunun. Dikkat ve odaklanma becerimiz devasa dış güçler tarafından istila ediliyor, yağmalanıyor, zehirleniyor – ve kurşunlu boya ve benzini yasaklamamız gerekirken evimizin tozunu almamız, ellerimizi daha çok yıkamamız söyleniyor bize de bir bakıma. Kurşun zehirlenmesine karşı mücadele şu an bizim için pek çok yönden model oluşturuyor. Tehlikeler onlarca yıl ortada iken –

1920'lerin ortalarında Dr. Alice Hamilton tarafından isabetli bir şekilde belgelenmişken– ancak sıradan vatandaşlar odaklanma, dikkat gösterme becerilerini çalan kuvvetlere karşı demokratik bir hareket oluşturduklarında bir şeyler değişmeye başlamış. 1975 yılında ortalama bir Amerikalının kanında desilitre başına 15 mikrogram kurşun bulunurken, günümüzde bu rakam 0,85 mikrograma inmiş durumda. ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri'nde çalışan biliminsanlarının tahminlerine göre, yasağın sonucunda ortalama bir anaokulu öğrencisinin IQ'su beş puan artmış durumda.[17] Dikkat katilleriyle savaşta çarpıcı ilerlemelerin mümkün olduğunun kanıtı bu.

~

Ama o günden bu yana "piyasada sayıları artan başka çok fazla [dikkate zarar veren] kimyasal" belirdiği için kurşundan kurtulmanın faydasının pek kalmadığından korktuğunu söyledi Barbara Demeneix. Dikkat üstünde etkileri olabilecek ne gibi kimyasallara maruz kalıyoruz bugün peki, diye sordum ben de. "Ana faillerle başlayalım: Böcek ilaçları. Plastikleştiriciler. Alev geciktiriciler. Makyaj malzemeleri." Avrupa piyasasında bulunan iki yüzden fazla böcek ilacının yaklaşık üçte ikisinin ya beyin gelişimini ya da tiroit hormonu sinyallerini etkilediğini söyledi Barbara. Yaygın bir kirletici madde olan poliklorlanmış bifenillere (PCB) insanların şu an maruz kaldığı düzeyde maruz bırakılan maymunlarda kısa süreli hafıza ve zihin gelişiminde ciddi sorunlar görülmüş.[18] Bir grup biliminsanı annelerin maruz kaldığı –ve metal kapların yüzde 80'inde kaplama olarak kullanılan– bisfenol A ya da BPA adlı kirletici maddenin miktarını incelemiş.[19] Bu kimyasala maruz kalan annelerin çocuklarında davranış sorunları görüldüğünü bulmuşlar.

Barbara yaklaşık yirmi yıldır gelişimsel nörotoksisite alanında çalışıyor – gerek satın aldığımız ürünlerden gerekse yediğimiz gıdalardan maruz kaldığımız kimyasalların fetüs ve bebek gelişimini nasıl etkilediğini inceleyen bilim dalı bu. Avrupa Parlamentosu tarafından bu konuda kapsamlı araştırmalar yapması için görevlendirilmiş, başka pek çok araştırma projesinde de koordinatörlük yapmış – ve araştırmaları esnasında onu bilhassa endişelendiren bir alan ol-

muş. Hamilelik başladığı andan itibaren bebeğin gelişimi, "erken gelişimi düzenleyen" hormonlar tarafından şekillendirilir. Barbara da söz konusu kimyasalların bu endokrin sinyalleri üstünde etkisi olup olmadığını araştırmaya başlamış.[20] Ve birçoğunun "radyo paraziti"ne benzer bir etki yaratıp insan gelişimine, bilhassa beynin gelişimine rehberlik eden sistemi bozup rayından çıkardığını keşfetmiş. Bu dikkati etkiliyor, diyor Barbara, çünkü beynin nasıl gelişeceğine bu sistem rehberlik ediyor. Beyniniz normal gelişmediğinde dikkat beceriniz de ciddi zarar görebiliyor.

2005 ila 2012 yıllarında etrafımızda yaygın bulunan pek çok maddeyi test etmiş Barbara – ve ekibinin test ettiği maddelerin sayısı arttıkça şu an içinde bulunduğumuz ortamın endokrin sistemini bozduğuna dair kanıtlar da artmış. Günümüzde doğan tüm çocuklara önden "toksik bir kokteyl" bulaşmış olduğu uyarısında bulunuyor.[21]

Buna itiraz edenler var: Bazı biliminsanları bu tehlikelerin fazla abartıldığına inanıyorlar. Örneğin Amerikan Bilim ve Sağlık Konseyi Barbara'nın iddialarını alaya almış, tarif ettiği etkilerin meydana gelmesi için bu kimyasallardan bazılarına muazzam dozda maruz kalmak gerektiğini öne sürmüş. *Mother Jones* dergisinin iddiasına göre bu grup, tartışmadan çıkarı olan kimyasal madde şirketleri ve büyük tarım şirketleri tarafından finanse ediliyor[22] (grup bu iddiayı yalanlıyor), o yüzden şüphelerine biraz şüpheyle yaklaşmamız gerekiyor – ama illaki yanıldıkları anlamına gelmiyor bu. Bu noktaların ayrıntılarıyla incelenmesi için daha fazla kaynak gerekiyor.

Kurşun hikâyesi şimdi dikkate zarar veren diğer kimyasallarda tekrar ediyor gibi görünüyor bazen. Araştırmaların büyük çoğunluğu bu kimyasalların kullanımından kâr eden endüstriler tarafından finanse ediliyor; muhtemel zararlar konusunda sistematik olarak şüphe uyandırıyor bu endüstriler. Ürünlerinin doğurduğu tehlike konusunda en ufak bir şüphe olduğu sürece bu kimyasalları kullanmaya devam etmelerine izin verilmesi gerektiğini öne sürüyorlar.

Bunları duyduğumda görüştüğüm biliminsanlarına şunu sormak istedim hep: Peki hangi ürünlerde bu kirletici maddelerden bulunuyor, bunları hayatımdan nasıl çıkarabilirim? Metal kutuların BPA ile kaplandığını söylüyorsunuz – metal kutulardan uzak mı durmalı-

yım? Ama Barbara Demeneix'nin söylediğine göre, kirletici maddelerle tıka basa dolu bir ortamda onlardan kişisel olarak uzak durmaya çalışmak boşa kürek çekmek. "Organik gıdalar tüketebiliriz. Evlerimizi olabildiğince havalandırabiliriz. Gidip kırsalda yaşayabiliriz." Ama endokrin bozucu maddeler söz konusu olduğunda "kaçış yok, hiçbir yere kaçamayız". Birey düzleminde kaçış yok.

Kirliliğin dikkat becerimize verdiği zararı önlemek için ne yapabileceğimizi anlama umuduyla, sisli bir günde Kanada'nın batı kıyısında bulunan Horseshoe Körfezi'ndeki kayalıklarda Bruce Lanphear ile görüşmeye gittim. Buraya kano yapmaya gelmişti Bruce, önümüzde uzanan denizde foklar kollarını çırpıyor, dalgaların altında kayboluyordu. "Şuna baksana," dedi. "Bulutlar. Su. Yeşillik."

Yaptığımız görüşmeden anladığıma göre, şu an iki şekilde yanıt vermemiz gerekiyor. Birincisi, yeni kimyasallar konusunda yeni bir yaklaşıma ihtiyacımız var. Şu an itibarıyla "peş peşe yapılan çalışmalarla toksik oldukları gösterilinceye kadar kimyasalların masum olduğu varsayılıyor". Piyasaya yeni bir kimyasal içeren bir ürün sunmak istediğinizde canınızın istediğini kullanabiliyorsunuz; sonraki yıllarda, yetersiz finansmanla çalışan biliminsanlarının o ürünün güvenli olup olmadığını anlamak için uğraşıp didinmesi gerekiyor. "Neden peki? Çünkü kararları endüstri veriyor." Bunun değişmesi gerekiyor, diyor Bruce. "Esasen yeni kimyasallara, yeni kirletici maddelere uyuşturucu muamelesi yapmamız gerekiyor." Sıradan insanlar tarafından kullanılmaya başlanmadan *önce* test edilmeleri gerekiyor – sıkı testlerden geçmeden evinize ve kanınıza girmelerine izin verilmemesi gerekiyor.

İkincisi, halihazırda yaygın kullanılan kimyasallar için de bu testleri yapmamız ve bu araştırmaların endüstri tarafından finanse edilmeyen biliminsanları tarafından gerçekleştirilmesi gerekiyor. Aralarından bazılarının zararlı olduğu ortaya çıkarsa yurttaşlar olarak birlik olup –kurşun gibi– yasaklanmalarını talep etmemiz gerekiyor. Barbara Demeneix'nin dobra dobra söylediği gibi: "Bunu çok geçmeden kontrol altına almamız gerekiyor."

Barbara Maher'ın bana söylediğine göre, kendi uzmanlık alanı olan hava kirliliği söz konusu olduğunda, hükümetlere elektrikli ara-

balara geçişi yasalar yoluyla gerçekleştirmeleri için baskı uygulamamız gerekiyor, zira bu sorunu ciddi ölçüde azaltıyor elektrikli arabalar. Buna ek olarak, liderleri atmaya zorlayabileceğimiz bazı ara adımlar bulunduğunu vurguluyor: Örneğin kirliliğin yoğun olduğu noktalara ağaç dikildiği takdirde, ağaçlar kirlenmenin büyük kısmını soğurup havayı pek çok toksinden arındırabilir.

~

Tüm bunları sindirmeye çalışırken Barbara Demeneix'nin söylediği bir şeyi düşünüp durdum: "Bugün normal bir beyne sahip olmamız mümkün değil." Bundan yüz yıl sonra şu anki halimize dönüp bakıldığında ve neden dikkat göstermekte zorlandığımız sorulduğunda şöyle denmesi muhtemel: "Etrafları beyinlerine ve odaklanma becerilerine zarar veren kirletici maddeler ve kimyasallarla doluydu. BPA ve PCB'ye maruz kalıyor, metal soluyorlardı. Biliminsanları bunun beyinlerine ve odaklanma becerilerine ne yaptığını biliyordu. Dikkat göstermekte zorlanmalarına neden şaşıyorlardı acaba?" Gelecekteki insanlar, bunu öğrendikten sonra beyinlerimizin korunması için birlik mi olduğumuz, yoksa bozulmaya devam etmelerine izin mi verdiğimiz sorusunun yanıtını da biliyor olacaklar.

13

On Birinci Neden: DEHB'nin Artışı ve Buna Verdiğimiz Yanıt

BUNDAN ON BEŞ YIL KADAR ÖNCE, yeğenlerim küçücükken tuhaf bir şey olmaya başladı. Öğretmenlerine göre sınıflarındaki çok sayıda çocuk gitgide huzursuzlanıyor, odaklanamaz hale geliyordu. Yerlerinde duramıyor, derslerine girmek istemiyorlardı. Benim çocukluğumda İngiltere'de var olmayan –en azından nadir rastlanan– bir fikir o dönemde yayılmaya başladı. Bazı araştırmacılar ve doktorlar bu çocuklarda biyolojik bir bozukluk bulunduğu için dikkatlerini veremediklerini öne sürüyorlardı. İngilizce konuşulan dünyada inanılmaz bir hızla yayıldı bu fikir. Sırf 2003 ile 2011 arasında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) tanısı ABD'de toplamda yüzde 43, kızlar arasında yüzde 55 artış gösterdi. Şu an gelinen noktada ABD'deki gençlerin yüzde 13'üne bu tanı koyulurken, bunların büyük çoğunluğuna güçlü uyarıcı ilaçlar veriliyor.

Britanya'da da muazzam bir artış oldu: 1986 yılında –ben yedi yaşındayken– DEHB tanısı koyulan her çocuk başına yüz çocuk şu an bu durumda. Sırf 1998 ile 2004 arasında uyarıcı verilen çocuk sayısı iki katına çıktı.

Yetişkinler olarak yaşadığımız dikkat sorunları söz konusu olduğunda, pek çok şeyin bizi etkilediğini rahatlıkla kabul ediyoruz çoğu zaman – istilacı teknolojilerin, stresin, uykusuzluğun vb. Oysa aynı güçlükleri çocuklarımız yaşadığında, geçtiğimiz yirmi yılda çok basit bir hikâyenin çekimine kapılıyoruz: bu sorunun büyük ölçüde biyolojik bir arızanın sonucu olduğunu söyleyen hikâyenin. Bunu derinlemesine araştırmak istedim. Bu kitaptaki bölümler ara-

sında yazmakta en çok zorlandığım bölüm oldu bu, çünkü ciddi biliminsanlarının hakkında en çok anlaşmazlık yaşadıkları konu bu. Onlarla görüştüğümde en temel noktalarda bile anlaşamadıklarını öğrendim – DEHB diye bir şeyin, çoğu insana söylendiği gibi, biyolojik bir hastalık olarak sahiden var olup olmadığı sorusu da buna dahil. O yüzden bu bölümde yavaş yavaş, dikkatle ilerlemek istiyorum. Hakkında en çok –otuzdan fazla– uzmanla görüştüğüm konu bu oldu, yeni sorularla tekrar tekrar yanlarına gittim uzun süre.

Ama konuştuğum uzmanların hepsinin kabul ettiği birkaç şeyi baştan ortaya koymak istiyorum: DEHB tanısı koyulan herkesin gerçek bir sorunu var. Uyduruyor ya da numara yapıyor değil bu insanlar. Nedeni ne olursa olsun, siz ya da çocuğunuz odaklanmakta zorlanıyorsanız suç sizde değil: Beceriksiz ya da disiplinsiz değilsiniz, size uygun düşebileceğini düşündüğünüz diğer damgaların da geçerliliği yok. Şefkati ve çözüm için pratik yardım almayı hak ediyorsunuz. Uzmanların çoğu bazı çocuklarda odaklanma becerisinin zayıf olmasında biyolojinin bir etkisi olabileceğine inanıyor – ama bu etkinin ölçüsü konusunda anlaşamıyorlar. Bu gerçekleri aklımızda tutarak DEHB tartışmasının diğer boyutları hakkında sakin sakin, dürüstçe konuşabilir olmamız gerekiyor.

~

Odaklanamayan çocuklarda biyolojik bir sorun olup olmadığı sorusu yeni sayılabilecek bir tartışma aslında ve son birkaç yılda epey dönüşüm yaşadı. Amerikan Psikiyatri Birliği ilk olarak 1952 yılında insanların akıl sağlığında ortaya çıkabilecek tüm sorunlara dair bir rehber hazırladı ve odaklanmakta zorlanan çocuklarda biyolojik bir bozukluk bulunduğu fikri bu rehberde yoktu. 1968 yılına gelindiğinde bu fikir psikiyatristler arasında yeterince rağbet görmeye başlamıştı ve rehbere eklendi, ama bunun çok az sayıda çocuk için geçerli olduğuna inanılıyordu. Tanı koyulan çocuk sayısı her geçen yıl arttı, öyle ki ABD'nin güneyinde pek çok bölgede oğlan çocuklarının yüzde 30'una on sekiz yaşından önce DEHB tanısı koyuluyor bugün. Rakamlar halen artmaya devam ediyor – şu an bu rahatsızlığa sahip oldukları söylenen yetişkinlerin sayısı da muazzam, 3 milyondan faz-

lasına uyarıcı yazılıyor halihazırda. Uyarıcı pazarının büyüklüğü şu an 10 milyar doları aşmış durumda.

Tüm bunlar olurken konu hakkında kutuplaştırıcı bir tartışma da patlak verdi. Bir tarafta DEHB'nin çok büyük ölçüde kişinin genlerinde ve beyninde ortaya çıkan bir tersliğin sonucu olduğunu, tedavisi için çok sayıda çocuk ve yetişkinin söz konusu uyarıcılardan alması gerektiğini söyleyenler var. Bu taraf ABD'de büyük ölçüde baskın çıkmış durumda. Diğer tarafta dikkat sorunlarının gerçek ve zahmetli olduğunu, ama bunların ilaç yazılmasını gerektiren biyolojik bir bozukluk olarak görülmesinin yanlış ve zararlı olduğunu, farklı yardım biçimleri sunmamız gerektiğini söyleyenler var. Bu taraf Finlandiya gibi yerlerde büyük ölçüde baskın çıkmış durumda.

~

Biyolojik hikâyeyle ve onca insanın bu hikâyede neden doğruluk ve avuntu bulduğuyla başlayalım. Bir gün Amtrak treninde konuşmaya başladığım bir kadın ne iş yaptığımı sordu. İnsanların dikkat göstermekte neden zorlandıkları hakkında bir kitap yazdığımı söyleyince bana oğlundan bahsetmeye başladı. O sırada yazıya geçirmediğim için söylediklerini sadece genel ayrıntılarıyla hatırlıyorum – ama oğlu tipik bir deneyim yaşamış. Yıllarca okulda çok zorluk yaşıyormuş – sınıfta dikkatini vermiyor, başı sürekli derde giriyormuş. Anne hem oğlu için hem de diğer ebeveynlerin kendisi hakkındaki yargılarından endişe ediyormuş. Nihayetinde öğretmenler çocuğu doktora götürmesini istemişler. Doktor oğlanla konuştuktan sonra DEHB tanısı koyduğunu söylemiş anneye. Oğlunun diğer çocuklardan farklı bir genetiği olduğu, bundan dolayı çoğu insanınkine benzemeyen, farklı bir beyin geliştirdiği anlamına geldiğini söylemiş bunun. Yerinde oturup odaklanmayı onun için çok daha güçleştirdiğini. Keza Stanford Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olan Stephen Hinshaw da bana DEHB'nin "yüzde 75 ila 80'ini" genetiğin belirlediğini söyledi – çok sayıda bilimsel çalışmaya dayanan yaklaşık bir rakam bu.[1]

Çocuğunuzun bir maluliyeti olduğunu duymak acı verici bir durum. Anne sarsılmış – ama bu mesajın yanında bir sürü olumlu şey de söyleniyor anne babalara: Oğlunuzun davranışları sizin su-

çunuz değil. Hatta size anlayış gösterilmesi gerekiyor: Çok zor bir şeyle boğuşuyorsunuz. Daha da iyisi, bunun bir çözümü var. Oğluna Ritalin adlı uyarıcı ilaçtan yazılmış. Oğlan ilacı almaya başladığında huzursuz, kıpır kıpır hali son bulmuş. Ama ilacı aldığında hissettikleri hoşuna gitmiyormuş – tanıdığım bir çocuk bu ilacı aldığında beyni kapanmış gibi hissettiğini söylemişti. Annesi de ikileme düşmüş. En nihayetinde on sekiz yaşına gelinceye dek oğlana ilacı vermeye devam etmeye karar vermiş; en azından bu sayede okuldan atılmaz diye düşünmüş. Bu hikâyenin çarpıcı bir boyutu yok: Oğlan kalp krizi geçirmiş değil, metamfetamin kullanmaya da başlamamış. Her şey göz önüne alındığında doğru olanı yaptığını düşünmüş anne.

Kadını gayet iyi anlıyorum. Ama kendisi gibi bunun öncelikle uyarıcılarla çözülmesi gereken büyük ölçüde genetik bir sorun olduğuna inanan insanların sayısının artması beni endişelendiriyor ve bunun birkaç nedeni var. Bu nedenleri açıklamaya başlamanın en iyi yolunun öncelikle şu soruya kafa yormak olduğunu düşünüyorum: DEHB kavramı çocukların, hatta yetişkinlerin bile ötesine uzanıp yepyeni bir canlı kategorisi haline geldiğinde ne oldu?

~

1990'larda Emma adında dokuz yaşında bir av köpeği bir gün veterinere götürülmüş. Endişe içindeki sahibi köpeğin bir sorunu olduğunu söylemiş. Sürekli kaygı içindeymiş Emma – durmaksızın yiyor, birdenbire çılgına dönüp duvarlardan sektiği, havlayıp durduğu zamanlar oluyormuş. Evde yalnız bırakıldığında iyice zıvanadan çıkıyormuş. Emma'yı anlatırken sahibinin tekrar tekrar kullandığı bir sözcük olmuş: hiperaktif. Ne yapacağını bilemediği için veterinerden yardım istemiş.

Köpeği getirdiği veteriner Nicholas Dodman İngiltere'den göç edip –otuz yıllık kariyerinde– ABD'nin önde gelen uzman veterinerlerinden biri haline geldiği gibi, Tufts Üniversitesi'nde profesör de olmuş. Emma ve sahibine aralarındaki etkileşimi geliştirecek yeni beceriler öğrenmeleri için önce köpek eğitimine gitmelerini söylemiş Nicholas. İşe de yaramış bu – ama tam olarak değil. Sahibi Em-

ma'nın sorunlarının yaklaşık yüzde 30 oranında azaldığını söylemiş. Bunu duyan Nicholas Emma'da DEHB olduğuna karar vermiş – hayvan davranışlarının yorumlanması konusunda kendi gerçekleştirdiği atılımlardan önce sadece insanlara uygulanan bir kavrammış bu. Köpek için uyarıcı ilaç Ritalin yazmış ve sahibine ilacı günde iki defa Emma'nın mamasına karıştırmasını söylemiş. Aradan çok geçmeden geri dönen sahibi sevinç içindeymiş. Sorunun çözüldüğünü söylemiş. Köpek evin içinde zıplayıp durmayı da sürekli yemeyi de bırakmış. Yalnız bırakıldığında halen feci uluyormuş, ama onun dışında sahibinin hep istediği köpek haline gelmiş.

Massachusetts'teki evinde Nicholas'la buluştuğumda, kliniğinde olağan bir vaka haline gelmişti bu. DEHB tanısı koyduğu hayvanlara düzenli olarak Ritalin ve diğer uyarıcılardan yazıyordu. Psikiyatrik sorunlar için hayvanlara ilaç verilmesinde öncü bir figür olmuştu Nicholas.[2]

Bu konuma nasıl geldiğini merak ediyordum. Pek çok bilimsel atılımda olduğu gibi her şeyin kazara başladığını söyledi. 1980'lerin ortalarında Poker adında bir atı muayene etmesi için çağrılmış. Takıntılı bir şekilde "tahta kemirme" (*cribbing*) davranışı gösteriyormuş Poker – günün büyük kısmını ahırda kapalı geçirdiklerinde atların yaklaşık yüzde 8'inde baş gösteren feci bir zorlantılı davranış bu. Tekrar eden tuhaf bir hareket: katı bir şeye –önündeki çite örneğin– dişlerini geçirdikten sonra boynunu eğiyor, yutkunuyor ve şiddetli bir homurtu çıkarıyor at. Bunu zorlantılı biçimde tekrar tekrar yapıyor. O dönemde bu davranış için insanın kanını donduran bir tedavi uygulanıyormuş. Veterinerler hava ememesin diye bazen atın yüzünde delikler açıyor ya da çite dişlerini geçirememesin diye atın dudaklarına pirinç halkalar geçiriyorlarmış. Bu yöntemleri dehşet verici bulan Nicholas başka bir seçenek ararken aklına bir fikir gelmiş. İlaç versek nasıl olur? Ata opioid bloke edici nalokson ilacından vermeye karar vermiş Nicholas. "Birkaç dakika içinde at tamamen durdu," diyor. "Sahibi şaşkına döndü." Yaklaşık yirmi dakika sonra aynı davranış yeniden baş göstermiş, "ama sonrasında aynı yöntemi pek çok başka atta denedik ve bire bir aynı sonucu aldık" "Beyin kimyasını değiştirerek davranışları bu ölçüde değiştirebiliyor olmak be-

ni büyüledi," diyor Nicholas. "Kariyerimi değiştirdi."

O andan itibaren pek çok hayvanın sorunlarını o güne dek sadece insanlara uygulanan yollarla çözmenin mümkün olduğuna inanmaya başlamış Nicholas. Örneğin Calgary Hayvanat Bahçesi durmaksızın volta atan bir kutup ayısıyla ilgili olarak kendisine danıştığında, ciddi dozda Prozac vermelerini tavsiye etmiş. Volta atmayı bırakan hayvan kafesinde uslu uslu oturmaya başlamış. Kısmen Nicholas'ın bakış açısında meydana gelen değişim sayesinde, bugün tavuklardan morslara kadar anti-psikotik ilaç verilen pek çok tür, Xanax ve Valium kullanan papağanlar, Prozac kullanan kediler var. ABD'nin önde gelen hayvanat bahçelerinden birinde çalışan bir görevlinin bir muhabire söylediğine göre, psikiyatrik ilaçlar "muhteşem bir yönetim aracı kesinlikle, biz onlara öyle bakıyoruz. Hayvanları yatıştırabiliyor olmak içimizi rahatlatıyor".[3] Bugün ABD'deki hayvanat bahçelerinin neredeyse yarısı hayvanlarına psikiyatrik ilaç verdiklerini kabul ediyorlar; Nicholas'ın kliniğine gelen hayvan sahiplerinin yüzde 50 ila 60'ı psikiyatrik ilaç için geliyorlar. Gerçek guguk kuşları için *Guguk Kuşu* gibi geliyor bu hikâye kulağa bazen.

Nicholas'la görüşmeden önce bunu belli bir şekilde gerekçelendirmesini bekliyordum. Pek çok doktorun çocukları dikkat sorunu yaşayan anne babalara anlattığı hikâyeyi anlatacağını, bunun biyolojik nedenleri olan ve dolayısıyla ilaçlar biçiminde biyolojik çözümler gerektiren bir bozukluk olduğunu söyleyeceğini düşünmüştüm. Ama öyle olmadı. Bilakis kendisini bu bilime götüren yolculuğun başladığı yerden, yani takıntılı bir şekilde tahta kemiren atlardan yola çıktı açıklamasında. "Bir atın yabanda bunu yaptığını gören yok. 'Evcilleştirme'nin, atları doğal olmayan ortamlarda tutmanın doğurduğu bir rahatsızlık bu," dedi. "Ahıra koyulmasalardı, erkenden böyle bir psikolojik baskıya maruz bırakılmasalardı bu rahatsızlık gelişmezdi."

Bu atların başına gelenleri anlatırken kullandığı bir tabir dikkatimi çekti. Bu atların "biyolojik ereklerin ketlenmesinden" mustarip olduklarını söyledi. Gezmek, koşmak ve otlamak istiyor atlar. İçlerinde taşıdıkları bu doğayı dışa vuramadıklarında davranışları ve odakları kayıyor, tepki göstermeye başlıyorlar. "Biyolojik erekleri-

nizin ketlenmesinin doğurduğu baskı öyle bir şey ki Pandora'nın kutusunu açıyor," diyor Nicholas, "bu ezici psikolojik baskıyı ya da çaresizliği hafifletecek" bir davranış bulmaya çalışıyorsunuz. "Atlar yabanda vakitlerinin yüzde 60'ını otlayarak geçiriyorlar, dolayısıyla rahatlama sağlayan şeylerden birinin bu türden bir sahte otlama hareketi olması şaşırtıcı değil."

Zoochosis adı verilen duruma –kafese kapatılan hayvanlarda sık görülen delilik– kendi yaklaşımının, yani hayvanlara ilaç vermenin son derece sınırlı bir çözüm olduğunu açıkça kabul ediyor Nicholas. Örneğin o kutup ayısına ilaç vermenin sorunu çözüp çözmediğini soruyorum. "Hayır," diyor. "Yara bandı bu. Sorun kutup ayısının kutup ortamından çıkarılıp hayvanat bahçesine kapatılmış olması. Doğadaki kutup ayıları kutup tundrasında kilometrelerce yürüyorlar. Fokların bulunduğu yerleri arıyor, yüzüyor, fok yiyorlar. Bu kutup ayısının kapatıldığı kafesin gerçek yaşamla ilgisi yok. O yüzden, tıpkı hapse giren biri gibi, gerçek yaşamdan yoksun bırakılmanın doğurduğu iç sancıyı yatıştırmak için volta atıyorlar. ... Halen yerinde duran ama kullanamadıkları içgüdüleri var."

Uzun vadeli çözüm hayvanat bahçelerini kapatıp tüm hayvanların doğalarına uygun ortamlarda yaşamalarına izin vermek, diyor Nicholas. Hiçbir şeye odaklanamayan, tüm zamanını takıntılı biçimde kendi kuyruğunu kovalayarak geçiren bir köpekten bahsetti bana. Manhattan'da ufacık bir dairede yaşıyormuş köpek. Sonra bir gün sahipleri ayrılınca bir çiftlikte yaşamaya gönderilmiş – ve kuyruğunu kovalama ve odaklanma sorunları ortadan kaybolmuş. Tüm köpeklerin günde en az bir saat tasmasız koşması gerekiyor, ama ABD' deki evcil köpeklerin çok azı bunu yapabiliyor, diyor Nicholas. Engelleniyorlar, bu da sorunlar yaratıyor.

Nicholas'ın öyle bir dünyayı kendi başına sihirli bir şekilde yaratması mümkün değil. Bu uzun vadeli çözümler ortada yokken ne yapmamı istersin, diye soruyor bana. Bunu uzun süre konuştuk. Ne demek istediğini anladığımı, ama hiç içime sinmediğini anlatmaya çalıştım. Bu hayvanlar sıkıntılarını dışa vurma yolu olarak bu davranışları gösteriyorlardı – Poker kapatılmaktan, Emma yalnız bırakılmaktan nefret ediyordu, çünkü atların koşması, köpeklerin sürü

içinde olması gerekiyordu. Verdikleri sinyalleri ilaçlar yoluyla susturmanın sahiplerinde bir tür fantaziyi besliyor olmasından endişe ediyordum – bir hayvanı alıp doğasını görmezden gelebilecekleri, ne pahasına olursa olsun hayvanın değil sahibinin ihtiyaçlarına uygun bir hayat yaşamasını sağlayabilecekleri fantazisini. Hayvanın sıkıntısını işitmemiz gerekiyor, bastırmamız değil.

Söylediklerimi düşündükten sonra, daha bebekken annelerinden koparılıp acımasız fabrika çiftliklerinde yaşayıp ölen, tüm hayatlarını içinde arkalarına bile dönemedikleri bölmelerde geçiren domuzlardan bahsetti bana Nicholas. "Bu domuzun içtiği suya Prozac koyarak hayatını çok daha iyi hale getirebilir, bu katlanılmaz duruma daha az psikolojik sancıyla katlanmasını sağlayabilirim. Buna karşı çıkar mıydın?" diye soruyor. Ama önüme koyduğu seçenekler var olmamalı, diyorum. Farazi düşüncesinde çok fazla şeyi kabul ediyor – arızalı bir ortamı verili kabul ediyor, olsa olsa bu ortama uyum sağlamaya çalışıp acısını biraz olsun yatıştırabileceğimizi varsayıyor. Bundan daha iyi seçeneklere ihtiyacımız var. "İyi de gerçeklik seçim meselesi değil ki," diye yanıt veriyor. "Önümüzde duran şey neyse o. Elinde ne varsa onunla iş göreceksin."

~

Bunun üzerine, odaklanmakta zorlanan çocuklar da Emma gibi olabilir mi, aslında çevresel olan bir sorun için ilaç veriliyor olabilir mi bu çocuklara, diye sormaya başladım kendime. Biliminsanlarının bu konuda hiç mi hiç anlaşamadıklarını öğrendim. Dikkat sorunları tanısı koyulan çocukların sayısında görülen muazzam artışın çocukların yaşam tarzında meydana gelen birkaç büyük değişimle çakıştığını biliyoruz. Çocukların ortalıkta koşmalarına çok daha az izin veriliyor – sokaklarda, mahallelerde oyun oynamak yerine neredeyse tüm zamanlarını evlerinde ya da sınıflarda geçiriyorlar. Çocukların bambaşka bir beslenme düzeni de var bugün – beyin gelişimi için gereken besleyici maddelerin pek çoğundan yoksun, dikkati olumsuz etkileyen şeker ve boyalarla dolu bir beslenme düzeni. Çocukların okullarda aldıkları eğitim de değişmiş durumda: neredeyse tamamen yüksek stres yaratan sınavlara hazırlanmaya odaklı, merak

duygularını beslemekten uzak bir eğitim. DEHB tanılarının bu büyük değişimlerle aynı anda yükselişe geçmesi tesadüf mü, yoksa arada bir bağlantı var mı? Beslenme düzenimizdeki çarpıcı değişimlerin ve kirlilikteki artışın çocukların dikkat sorunlarında artış yarattığına ilişkin kanıtları daha önce ele almıştım; diğer değişimlerin çocukların dikkatini nasıl etkiliyor olabileceğine dair kanıtlara da bir sonraki bölümde değineceğim.

Çocuklarda DEHB konusunda farklı bir yaklaşıma öncülük etmiş biriyle başlamak istiyorum. İngiltere'nin önde gelen çocuk psikiyatristlerinden biri olan ve dünyada DEHB hakkında hâkim olan konuşma tarzını en yüksek sesle eleştiren isimlerden Dr. Sami Timimi ile üç yıl içinde defalarca görüştüm. Bin küsur yıl önce bir katedral etrafında inşa edilmiş, o zamandan beri toprağa geri dönmek için iç çeker görünen bir şehir olan Lincoln'a gittim onu görmek için. Şehrin eski kesimleri çalışanlarına asgari ücret ödeyen zincir mağazalar tarafından ele geçirilmiş gibi; Sami buraya taşındığında, kendi kabahatleri olmaksızın düşük ücret ve pek az umutla zorluk içinde yaşayan insanlarla karşılaşmış muayenehanesinde. Lincoln' daki insanların ciddi pratik yardıma ihtiyacı olduğunu görmüş – ama insanların ondan tek bir şey beklediğini görünce şaşırmış. Kendi deyişiyle, "psikiyatristin temelde ilaç yazan biri" olduğunu düşünüyor, ona ilaç otomatı muamelesi yapıyorlarmış. Kendisinden önce orada çalışan psikiyatristten DEHB için uyarıcı ilaç yazılan yirmi yedi çocuk devralmış; bölgedeki okullar da daha fazla çocuğa ilaç yazılması için bastırıyormuş. Sami de bu yaklaşımı kolayca devam ettirebilirmiş.

Ama çekinceleri varmış. Doktor olarak bu çocuklara karşı sorumluluğunu ciddiye alacaksa, hayatlarına ve içinde yaşadıkları ortama yakından bakması gerektiğine inanıyormuş. Sami'den önceki psikiyatristin DEHB tanısı koyup uyarıcı verdiği çocuklardan biri – kimliğini saklamak için adına Michael diyeceğimiz– on bir yaşında bir oğlanmış. Annesi tarafından Sami'nin ofisine sürüklenen oğlan Sami'yle konuşmayı bile reddetmiş. Annesi ne yapacağını bilemediğini anlatırken Michael kızgın kızgın somurtarak orada öylece oturmuş. Michael'ın okulda başını belaya sokup durduğunu, odak-

lanmayı reddedip saldırganlaştığını anlatmış annesi. Kadın bunları anlatırken Michael araya girip durmuş, asık suratla oradan ayrılmak istemiş.

Sami tek seansla karar vermeyi reddetmiş. Daha fazlasını öğrenmesi gerektiğini hissediyormuş – birkaç ay boyunca anne ve oğluyla görüşmeye devam etmiş. Bu sorunların ne zaman başladığını anlamak istiyormuş. Yavaş yavaş ortaya çıkmış ki Michael'ın babası iki yıl önce başka bir şehre taşınmış, oğluyla hemen hiç konuşmaz olmuş. Bu olaydan sonra okulda yaramazlık yapmaya başlamış Michael. Sami çocuğun kendini reddedilmiş hissediyor olabileceğini düşünmüş: "Çocukken bir adım geri çekilip olaylara daha rasyonel, nesnel açıdan bakacak zihin gelişimine sahip olmuyorsunuz. ... Babanız gelip sizi göreceğini söyleyip de hiç gelmeyince sizde bir sorun olduğunu düşünmeye başlıyorsunuz. Sizi görmek istemediği için gelmediğini sanıyorsunuz. İyi biri olmadığınız için. Sorun çıkarıp durduğunuz için."

Bir gün Michael'ın babasına telefon etmeye karar vermiş Sami. Görüşmek için Sami'nin muayenehanesine gelmeyi kabul etmiş adam ve durumu konuşmuşlar. Yola gelen baba yeniden oğlunun hayatının istikrarlı bir parçası olmaya karar vermiş. Michael'ı çağırıp kendisinde hiçbir sorun olmadığını söylemiş Sami. Babasındaki uzaklaşmanın onun suçu olmadığını. Bir bozukluğu olmadığını. Yüzüstü bırakıldığını, bunun kendi suçu olmadığını. Durumun değişeceğini. Michael babasıyla yeniden bağ kurarken birkaç ay içinde uyarıcı ilaçları almayı bırakmış. Yoksunluğun ciddi ve korkunç etkileri olabildiği için ilaçları yavaş yavaş kesmiş Sami. Zaman geçtikçe Michael için pek çok şey değişmiş. Hayatında örnek alabileceği bir erkek varmış artık. Babasının uzaklaşmasına yol açan kötü bir insan olmadığını biliyormuş. Okulda yaramazlık yapmayı bırakıp derslerini öğrenmeye başlamış yeniden. Altta yatan sorunu teşhis edip çözdüğünü, böylece dikkat sorunlarının yavaş yavaş ortadan kaybolduğunu hissetmiş Sami.

Muayene ettiği başka bir çocuk, adına Aden dediği dokuz yaşında bir oğlan, evde uslu dururken okulda yaramazlık yapıyormuş. Öğretmeni çocuğun hiperaktif olduğunu, diğer çocukların dikkatini

dağıtıp durduğunu söylemiş ve çocuğa uyarıcı verilmesini istemiş. Okulu ziyaret etmeye karar veren Sami gördükleri karşısında dehşete kapılmış. Aden'ın öğretmeni sınıfa sürekli sessiz olun diye bağırıyor, pek sevmediği anlaşılan Aden'a ve diğer birkaç çocuğa sebepsiz cezalar veriyormuş. Sınıf tam bir kaos ortamıymış ve suçlanan Aden oluyormuş. Sami önce öğretmene Aden hakkında anlattığı hikâyeyi değiştirmesi için yardımcı olmaya çalışmış; kadın onu dinlemeyince anne babasının Aden'ı daha düzgün bir okula göndermelerine yardımcı olmuş. Yeni okuluna yerleşince kendine gelen Aden' ın dikkat sorunları da ortadan kaybolmuş.

Sami halen ara sıra çocuklara uyarıcı veriyor, ama nadiren, kısa süreliğine ve diğer tüm seçenekleri denedikten sonra. Muayenehanesine dikkat sorunlarıyla gelen çocuk vakalarının büyük çoğunluğunda, can kulağıyla dinlediği ve çocuğun içinde yaşadığı ortamı değiştirmek için pratik destek sunduğu takdirde sorunun hemen her seferinde azaldığını ya da ortadan kalktığını söylüyor.

İnsanlar bir çocuğa DEHB tanısı koyulduğunu duyunca bunun sözgelimi zatürre tanısı gibi olduğunu hayal ediyorlar çoğu zaman, diyor Sami – doktorun altta yatan bir patojeni ya da hastalığı teşhis ettiğini, bu fiziksel sorunun çözümü için ilaç yazacağını. Oysa DEHB söz konusu olduğunda doktorun uygulayabileceği fiziksel bir test bulunmuyor. Çocukla ve çocuğu tanıyan insanlarla konuşup çocuğun davranışının psikiyatristler tarafından oluşturulmuş bir davranış listesine oturup oturmadığını anlamaya çalışmaktan başka yapabileceği bir şey yok. Bu kadar. Şöyle diyor Sami: "DEHB bir tanı değil. Tanı değil. Bazen birlikte baş gösteren belli davranışların tarifi sadece. Hepsi bu." Bir çocuğa DEHB tanısı koyduğunuzda o çocuğun odaklanmakta zorlandığını söylemiş oluyorsunuz, o kadar. "'Neden' sorusu hakkında hiçbir şey söylemiyor bu size." Bir çocuğun öksürüğü olduğunu öğrendikten sonra öksürüğünü dinleyip 'Evet, bu çocuğun öksürüğü var' demek gibi bir şey. Bir çocuğun dikkat sorunları olduğunun teşhis edilmesi sürecin ilk adımı olmalı, son adımı değil.

Sami'nin deneyimleri beni etkiledi, ama bu etkileyici anekdotların ötesinde, bu yaklaşımın –çocuğu dinleyip altta yatan sorunu çözmeye çalışmanın– sahiden işe yaradığını nereden bileceğiz, so-

rusunu da sordum. Bu soruyu derinlemesine kurcaladım. Çocuklara uyarıcı ilaç verildiğinde neler olduğunu inceleyen bir sürü çalışma olduğunu öğrendim (sonuçlarına birazdan geleceğim). Sınır koymak, tutarlı bir şekilde geribildirimde bulunmak vb. yöntemler üzerine ebeveynlik dersleri verildiğinde neler olduğunu inceleyen çalışmalar da vardı (sonuçlar pek net değil, ama hafif bir iyileşme görülüyor çoğu zaman). Ama benim öğrenmek istediğim şey şuydu: Sami'nin yaptığı gibi müdahale ettiğinizde neler olduğunu inceleyen araştırmalar var mıydı?

Bulabildiğim kadarıyla koca dünyada bu soruya yakın bir şeyi uzun süreli bir çalışmayla incelemiş sadece bir grup biliminsanı olmuştu – ben de araştırmalarını gerçekleştirdikleri yer olan Minneapolis'e onlarla görüşmeye gittim. Orada çocuk psikolojisi alanında profesör olan Alan Sroufe 1973 yılında çok büyük bir soruya yanıt vermek için devasa bir kolektif araştırma projesi başlatmıştı: Hayatınızdaki hangi etmenler sizi gerçekten şekillendiriyor? Şehrin banliyölerinde bahçe malzemeleri satan bir mağazanın kafesinde buluştuk Alan'la. Kendisi yumuşak bir sesle konuşan nazik bir biliminsanı; konuşmamızın sonunda torunlarını okuldan almaya gitti. Alan ve ekibi, hepsi de yoksul ailelerde doğmuş olan 200 kişiyi kırk yıldan uzun süredir inceliyormuş.[4] Doğumlarından orta yaşa gelinceye değin takip edilip analiz edilmiş bu 200 kişi. Ekip bu insanların hayatındaki bir dizi etmeni ölçmüş – vücutlarını, ev hayatlarını, kişiliklerini, anne babalarını. Yanıtını aradıkları sorulardan biri de şu olmuş: Kişinin hayatındaki hangi etmenler dikkat sorunlarına yol açıyor olabilir?[5]

Başlangıçta nasıl bir yanıt bulacakları konusunda kendinden epey eminmiş Alan. Dönemin pek çok biliminsanı gibi o da DEHB' nin tamamen çocukların beynindeki doğuştan gelen biyolojik bir sorundan kaynaklandığına inanıyormuş; o yüzden yaptıkları en önemli ölçümlerden birinin çocuğun doğumundaki nörolojik durumuna ilişkin ölçüm olduğuna eminmiş. Bebeklerin ilk birkaç aydaki mizacını ve zaman içinde bir sürü şeyi daha ölçmüşler – anne babanın hayatının ne kadar stresli olduğunu, ailenin ne ölçüde sosyal destek aldığını. Ama Alan'ın gözü esasen o nörolojik ölçümlerdeymiş.

Çocuklar üç buçuk yaşına gelince hangilerinde DEHB görüleceği hakkında öngörüde bulunmaya başlamışlar. Hangi etmenlerin bunu daha muhtemel kıldığını görmek istiyorlarmış. Çocuklar büyüyüp de bazılarına sahiden dikkat sorunu tanısı koyuldukça bulgular Alan'ı çok şaşırtmış. Doğumdaki nörolojik durumun hangi çocuklarda ciddi dikkat sorunları görüleceğini öngörmek konusunda hiç yardımı olmadığı ortaya çıkmış. Neyin yardımı varmış peki? Alan'ın söylediğine göre, "içinde bulundukları bağlam" en önemli unsurmuş ve "ortamdaki kaos miktarı" hayati bir etmenmiş. Çok fazla stres bulunan ortamlarda yetiştirilen çocuklarda dikkat sorunları görülme ve DEHB tanısı koyulma ihtimali önemli ölçüde artıyormuş. Anne babaların hayatındaki yüksek stres düzeyinin birincil etmen olduğu ortaya çıkmış. "Gözler önüne serildiğini görebiliyordun," diyor Alan.

Stresli bir ortamda büyüyen çocuklarda bu sorunun görülme ihtimali neden artıyordu peki? Nadine Burke Harris'ten öğrendiklerimi düşündüm elbette hemen. Alan buna ek –ve Nadine'in bulgularıyla uyuşan– bir açıklama sunmaya başladı. Üzüldükleri veya kızdıkları zaman küçük çocukların bir yetişkin tarafından yatıştırılmaya ihtiyaç duyduklarını söyledi. Yeterince yatıştırıldıysak büyüdükçe kendi kendimizi yatıştırmayı öğrendiğimizi. Ailemizin bize verdiği rahatlama ve gevşemeyi içselleştirdiğimizi. Oysa stresli anne babalar –kendi kabahatleri olmadan– çocuklarını yatıştırmakta zorlanıyorlar, çünkü kendileri çok gerginler. Bu yüzden çocukları da kendilerini sakinleştirmeyi öğrenemiyorlar. Bunun sonucunda güç durumlara öfke ya da endişeyle yanıt verme ihtimalleri artıyor – ki odaklanma becerisini mahveden duygular bunlar. Uç bir örnek veriyor Alan: Evinizden çıkarıldığınız gece çocuğunuzu ihtiyaç duyduğu şekilde rahatlatmayı deneyin bakalım. Bunun nedeni sadece yoksulluk değil, diye ekliyor. Orta sınıftan anne babalar da stres yaşıyorlar. "Hayat şartları şu an pek çok anne babaya öyle ağır geliyor ki çocuklarına istikrarlı, huzurlu, destek verici bir ortam sunamıyorlar." Bu keşif karşısında verilebilecek en kötü yanıt "anne babaları suçlamak". Bu olsa olsa stresi artırıyor, çocuklar için daha fazla sorun yaratıyor ve gerçeği ıskalıyor: "Ellerinden geleni yapıyor o anne babalar. Çocuklarını sevdikleri konusunda hiç şüphen olmasın."

Ebeveynlik bir ortam içinde meydana geliyor – o ortam anne babaları strese maruz bıraktığında çocuklar da bundan etkileniyor ister istemez.

Bu konu hakkında onlarca yıl kanıt topladıktan sonra, "başlangıçta inandığım şeylerin hiçbiri doğru çıkmadı," diyor Alan. Sonradan tanı koyulan çocukların "büyük çoğunluğu DEHB'ye yazgılı doğmamıştı. İçinde bulundukları şartlara yanıt olarak gelişmişti bu sorunlar".[6]

Anne babaların bu sorunların üstesinden gelip gelemeyeceğini belirleyen hayati bir soru vardı, diyor Alan – bana Sami'nin çalışmaları hakkında çok şey söylüyormuş gibi görünen bir soruydu bu: "Destek aldığınız birileri var mı?" İnceledikleri aileler bazen etraflarındaki insanlardan yardım alıyorlarmış. Bu yardım genellikle profesyonellerden değil, destek veren bir partner ya da arkadaş grubundan geliyormuş. Sosyal destek bu şekilde arttığında "bir sonraki safhada çocuklarda sorun görülme ihtimali azalıyor"muş. Neden peki? Şöyle diyor Alan: "Daha az stres yaşayan anne babalar bebeklerine daha çok özen gösterebiliyor, bebekler de kendilerini daha güvende hissediyorlar." Bu etki o kadar büyükmüş ki, "olumlu değişimi öngören en güçlü etken anne babanın yıllar içinde aldığı sosyal desteğin artması" imiş.[7] Sami'nin çocukları dikkat sorunları yaşayan ailelere sunduğu esas şeyin de sosyal destek olduğunu düşündüm bunun üzerine.

~

Ama burada bir zorluk var. Çocuğa Adderall ya da Ritalin gibi bir uyarıcı verdiğinizde dikkat becerisinin kısa vadede önemli bir iyileşme göstereceği konusunda şüpheye yer yok.[8] Tartışmada nerede duruyor olurlarsa olsunlar görüştüğüm uzmanların hepsinin hemfikir olduğu, benim de bizzat tanık olduğum bir nokta bu. Sürekli koşturan, bağıran, yerinde duramayan bir oğlan çocuğunun Ritalin aldıktan sonra uslu uslu oturduğunu, hayatında ilk defa insanlarla göz teması kurabildiğini gördüm. Bu etkinin gerçek olduğu ve ilaçlardan kaynaklandığı konusunda net kanıtlar var. Hummalı çalışma dönemlerinde uyarıcı kullanan pek çok yetişkin arkadaşım var ve onlarda

da aynı etkiyi gösteriyor. 2019 yılında Los Angeles'ta muhtelif televizyon dizilerinde yazarlık yapan İngiliz arkadaşım Laurie Penny ile bir araya geldiğimde, büyük bir yazma işi söz konusu olduğunda konsantre olmasına yardımcı oldukları için reçeteli uyarıcılardan kullandığını söylemişti. Yetişkinler için makul bir karar gibi görünüyor bu bana.

Ama dünyanın dört bir yanında çoğu doktorun çocuklara uyarıcı ilaç yazmak konusunda çok ihtiyatlı olmasının bir nedeni var – bu ilaçların ABD'de olduğu kadar serbestçe yazıldığı bir ülke de yok (İsrail hariç).

Bu konudaki endişelerim Sydney'deki St. Vincent's Hastanesi'nin alkol ve uyuşturucu kliniğinin müdürü Nadine Ezard'la tanıştığımda belirginleşmeye başladı. Bağımlılık sorunu yaşayan insanlarla çalışan bir doktor Nadine; 2015 yılında tanıştığımızda Avustralya'da metamfetamin (met) bağımlılığında ciddi bir sıçrama yaşanıyordu. Doktorlar buna nasıl yanıt vereceklerini bilememişlerdi bir süre. Eroin söz konusu olduğunda bağımlı insanlar için makul bir ikame olan bir ilaç yazabiliyorlardı yasal olarak: metadon. Ama metamfetamin için böyle bir şey yok gibiydi. Nadine de –başka doktorlarla birlikte– hükümetin izin verdiği hayati bir deneyin parçası olmuştu.[9] Metamfetamin bağımlısı olan insanlara, ABD'de DEHB tanısı koyulan çocuklara yılda bir milyon defa yazılan bir uyarıcıdan vermeye başlamışlardı: dekstroamfetamin.

Nadine'le konuştuğumuz esnada deney elli kişiye uygulanmış durumdaydı; daha büyük bir deneyin sonuçları ise bu kitap basıldıktan sonra yayımlanacak. Bu uyarıcıların insanlarda metamfetamin arzusunu azaltmış göründüğünü, zira az çok aynı ihtiyacı karşıladığını söyledi Nadine: "İlk kullanmaya başladıklarında, beyinlerinin uzun süredir ilk defa tamamen metamfetamin odaklı olmaktan çıktığını söylüyorlar. Birdenbire bir tür özgürlük hissettiklerini." Hastalardan birinden bahsederken şöyle diyordu: "Metamfetamin aklından hiç çıkmıyormuş. Süpermarkete filan gittiğinde sürekli 'Met alacak param kalacak mı?' diye düşünerek karar veriyormuş. Dekstroamfetamin almaya başlayınca bundan kurtuldu." Sigara içenlere nikotin bandı vermeye benzetti bunu Nadine.

ABD'de çocuklara düzenli olarak yazılan amfetaminlerle metamfetamin arasındaki benzerlikleri keşfeden tek biliminsanı o değil. Daha sonra, Columbia Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olan Carl Hart ile görüştüm; Carl met bağımlısı olan insanlara Adderall verilen deneyler yürütmüş.[10] İlaçlar laboratuvarda benzer şekilde verildiğinde, uzun süredir met bağımlısı olan bu insanlar Adderall ile metamfetamine neredeyse aynı şekilde yanıt vermişler.

Nadine'in programı met bağımlısı olan insanların tedavisinde düşünceli, şefkatli bir yaklaşım – ama çocuklara verdiğimiz ilaçların makul bir met ikamesi olduğunu öğrenmek beni rahatsız etti. Sami' nin söylediğine göre: "Gayrimeşru yollardan alındığında çok tehlikeli olduğunu söylediğin maddelerin aynılarının yasal olarak verildiğini fark etmek biraz tuhaf. ... Kimyasal olarak benziyorlar. Aynı şekilde iş görüyorlar. Benzer nörotransmiterler üstünde iş görüyorlar." Ama –Nadine'in altını çizdiği gibi– aralarında bazı önemli farklar var. Met bağımlılığından kurtulmaya çalışan insanlara, DEHB için çocuklara verilenden daha yüksek dozlarda ilaç veriliyor. İlaçlar hap halinde veriliyor ve böylece tüttürmeye ya da iğneyle almaya kıyasla beyninize daha yavaş salınıyorlar. Ve sokakta satılan ilaçlarda –yasak oldukları ve ancak suçlular tarafından satılabildikleri için– eczaneden aldığınız haplarda bulunmayan türlü türlü kirletici madde oluyor. Ama yine de, bu ilacın çocuklara yaygın biçimde yazılmasını biraz daha araştırmaya itti beni bu.

~

Pek çok anne babaya çocuklarında DEHB olup olmadığını anlamanın bu ilaçlarla bağlantılı basit bir yolu olduğu söylendi yıllarca. Pek çok doktor onlara bu ilaçlardan alan normal çocuklarda maniklik ve coşku, DEHB'si olan çocuklarda ise yavaşlama görüldüğünü söyledi. Oysa biliminsanları tarafından dikkat sorunları olan ve olmayan çocuklara bu ilaçlardan verildiğinde bunun doğru olmadığı ortaya çıktı. Ritalin verilen tüm çocuklarda –hatta tüm insanlarda– bir süreliğine odaklanma ve dikkat becerisinde artış görülüyor.[11] İlacın işe yarıyor olması, en başından biyolojik bir sorununuz olduğunu kanıtlamıyor – sadece bir uyarıcı aldığınızı kanıtlıyor. İkinci Dünya Savaşı

esnasında ordu tarafından radar teknisyenlerine uyarıcı verilmesinin nedeni de bu: çoğu zaman hiç değişmeyen bir ekrana bakıp durmak gibi sıkıcı bir işe odaklanmaya devam etmelerini kolaylaştırmış olması. Uyarıcı alan insanların çok sıkıcı hale gelip uzun monologlara girişmelerinin nedeni de bu – kendi düşünce akışlarına fazlasıyla odaklanıp yüzünüzde beliren sıkıntıdan patlama ifadesini algılayamıyorlar.

Bu ilaçları çocuklara vermenin çeşitli riskleri bulunduğuna ilişkin bilimsel kanıtlar var. Bu ilaçlarla ilgili ilk risk fiziksel: Uyarıcı almanın çocukların gelişim sürecine sekte vurduğuna ilişkin kanıtlar bulunuyor.[12] Standart dozda ilaç alan çocuklar üç yıllık bir süre sonunda normalde olacaklarından yaklaşık üç santim daha kısa oluyorlar.[13] Uyarıcıların çocuklarda kalp sorunu ve buna bağlı ölüm riskini artırdığı konusunda uyarılarda bulunan biliminsanları da var.[14] Çocuklarda kalp sorunları nadir görülüyor elbette – ama milyonlarca çocuk bu ilaçlardan aldığında ufak bir risk artışı bile ölüm sayısında gerçek bir artış anlamına geliyor.

Ama en endişe verici bulduğum şeyi Madison'daki Wisconsin Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde görüşmeye gittiğim yardımcı doçent James Li'den duydum. "Uzun vadeli etkileri bilmiyoruz. Gerçek bu," dedi James. Çoğu insan –bunlar arasında ben de vardım kesinlikle– bu ilaçların test edilip güvenli bulunduğunu varsayıyor, ama "beyin gelişimi için doğurduğu uzun vadeli sonuçlar konusunda pek fazla araştırma yapılmış değil". Bu bilhassa endişe verici, zira bu ilaçları "küçücük çocuklara veriyoruz çok düşünmeden. Çocuklar en hassas grup, çünkü beyinleri halen gelişim aşamasında. ... Bunlar doğruca beyni etkileyen ilaçlar, değil mi? Antibiyotik değil bunlar."

Elimizde bulunan en iyi uzun vadeli araştırmaların hayvanlar üzerine çalışmalardan geldiğini gösterdi bana James – ki burada çarpıcı bulgular var. Ergenlik çağındaki sıçanlara üç hafta boyunca Ritalin verildiğinde –bir insana birkaç yıl boyunca verilmesinin eşdeğeri oluyor bu– beynin mükâfat deneyimiyle ilgili hayati bir kısmı olan striyatumun önemli ölçüde küçüldüğü görülmüş.[15] Bu ilaçların insanlarda aynı etkiyi göstereceğini varsayamayacağımızı, bu ilaç-

lardan almanın bazı faydaları olduğunu vurguluyor James – ama "faydası olduğu gibi riski de olduğunun" farkına varmamız gerekiyor. "Şu an kısa vadeli faydayı gözeterek hareket ediyoruz."

Diğer biliminsanlarıyla görüştüğümde, bu ilaçların olumlu etkilerinin gerçek ama şaşırtıcı ölçüde sınırlı olduğunu da öğrendim. New York Üniversitesi'nde çocuk ve ergen psikiyatrisi profesörü olarak görev yapan Xavier Castellanos'un söylediğine göre, uyarıcıların etkileri üzerine gerçekleştirilmiş en iyi araştırmalarda önemli bir şey bulunmuş: tekrar gerektiren faaliyetlerde çocukların davranışını iyiye götürdükleri ama öğrenmeye katkıları *olmadığı*. Önce inanmadım açıkçası, ama sonra uyarıcı yazılmasını destekleyenlerin DEHB araştırmalarında altın standart diye niteledikleri çalışmaya baktım.[16] On dört ay uyarıcı kullanan çocuklar akademik testlerde yüzde 1,8 daha iyi performans göstermişler. Ama aynı süre boyunca sadece davranışları konusunda rehberlik alan çocuklarda da yüzde 1,6 artış olmuş.

Bir o kadar önemlisi, kanıtlar uyarıcıların başlangıçtaki olumlu etkilerinin kalıcı olmadığına işaret ediyor. Uyarıcı alan herkeste ilaca karşı tolerans gelişiyor – vücudunuz ilaca alışıyor, aynı etki için daha yüksek dozlarda ilaç almanız gerekiyor. En nihayetinde çocukların alabileceği azami doza ulaşıyorsunuz.

Harvard Tıp Fakültesi'nde uyku uzmanı olarak görev yapan Dr. Charles Czeisler konuştuğum en endişeli biliminsanlarından biriydi ve uyarıcı kullanmanın temel etkilerinden birinin daha az uyumak olduğunu söyledi. Gençlerin gelişimi için bunun çok endişe verici içerimleri olduğunu anlattı – bilhassa daha uzun saatler çalışmak amacıyla bu ilaçlardan kullandıklarını gördüğü gençler için. "Tüm bu amfetaminlerin bu çocuklara itelenmesi bana opioid krizini hatırlatıyor, ama bu seferki krizden kimse bahsetmiyor," diyor Charles. "Ben çocukken bana amfetamin veren, çocuklara amfetamin satan biri hapse girerdi. Ama tıpkı opioid krizinde olduğu gibi ... kimsenin bir şey yaptığı yok. Toplumumuzun kirli sırlarından biri bu."

ABD'de görüştüğüm biliminsanlarının çoğu –ki DEHB konusunda en saygın uzmanların birçoğuyla konuştum– uyarıcı yazmanın güvenli olduğuna, risklere ağır basan pek çok faydası olduğuna ina-

nıyor. Hatta Amerikalı biliminsanlarının birçoğu –burada yaptığım gibi– karşı argümanları sunmanın tehlikeli olduğunu savunuyor: Bunun bazı anne babaların uyarıcı verilir endişesiyle çocuklarını doktora götürmemelerine ve o çocukların gereksiz sıkıntı yaşamalarına neden olacağını söylüyorlar. Bazı insanların bu ilaçları birdenbire kesebileceğine de inanıyorlar – ki bu tehlikeli; korkunç bir fiziksel yoksunluk yaşamaları mümkün. Ama dünyanın geri kalanında bilimsel kanaatler daha bölünmüş durumda, bu yaklaşım karşısında şüphecilik ya da düpedüz muhalefet daha yaygın.

~

Pek çok insanın –Amtrak treninde tanıştığım kadın gibi– çocuklarının dikkat sorunlarının büyük ölçüde fiziksel bir bozukluktan kaynaklandığına ikna olmalarının belirleyici bir nedeni var. Onlara bu soruna öncelikle çocuğun genetik yapısının neden olduğu söyleniyor çünkü. Daha önce değindiğim gibi, Profesör Stephen Hinshaw bana sorunun "yüzde 75 ila 80'inin" genlerden kaynaklandığını söyledi – ki daha yüksek rakam verenler de var. Bu esasen biyolojik bir sorunsa şayet, esasen biyolojik bir çözüm de mantıklı – Sami ve diğerlerinin savunduğu türde müdahaleler de ancak ilave olabilir. Ama bu konuyu kurcaladıkça gerçeğin daha karmaşık olduğuna, tartışmanın iki kutbunun katı iddialarına pek oturmadığına inanmaya başladım.

Şunu anlamak istiyordum: DEHB vakalarının yüksek bir yüzdesinin genetik bozukluktan kaynaklandığını gösteren istatistikler nereden geliyor? Bu istatistikleri ortaya koyan biliminsanlarından bunların doğrudan insan genomu üzerine analizlerden gelmediğini öğrendiğimde şaşırdım. Bunların hemen hepsi ikiz çalışmaları diye bilinen çok daha basit bir yöntemle elde edilmişti. Bu yöntemde tek yumurta ikizlerinden birine DEHB tanısı koyulduysa diğerine de koyuldu mu diye bakılıyor. Bu işlem yeterince büyük bir örneklem oluşuncaya kadar defalarca tekrarlandıktan sonra ortaya çıkan rakamlar karşılaştırılıyor.

Böyle yapılmasının basit bir nedeni var. Bu çalışmalara katılan ikizlerin hepsi –tek yumurta ikizi olsunlar olmasınlar– aynı evde aynı aile içinde büyümüş oldukları için, iki ikiz türü arasında bir fark

ortaya çıktığında bunun çevrelerinden kaynaklanmasının mümkün olmadığı, genlerinden kaynaklanıyor olması gerektiği düşünülüyor. Tek yumurta ikizleri genetik olarak birbirlerine çok daha fazla benzedikleri için bir şeyin onlar arasında daha yaygın olduğu ortaya çıktığında ortada genetik bir bileşen olduğu sonucuna varıyor biliminsanları.[17] Bu farkın büyüklüğüne göre genlerin ne ölçüde belirleyici olduğunu görebiliyorsunuz. Son derece saygın biliminsanları tarafından yıllardır kullanılan bir yöntem bu.

Biliminsanları DEHB'yi bu yolla incelediklerinde *her zaman* çift yumurta ikizlerine kıyasla tek yumurta ikizlerinin her ikisine de DEHB tanısı koyulma ihtimalinin çok daha yüksek olduğunu bulmuşlar. Yirmiden fazla çalışmada bu sonuç çıkmış – sonuçlar tutarlı.[18] DEHB'yi genetiğin belirlediğine ilişkin istatistikler böyle ortaya çıkmış.

Ama bu teknikte ciddi bir sorun olup olmadığını soran ufak bir grup biliminsanı da var. Bunu en ince bilimsel ayrıntılarıyla savunan insanlardan biriyle, Oakland, California'da psikolog olarak çalışan Dr. Jay Joseph ile konuştum. Farklı bir grup bilimsel çalışmada tek yumurta ikizlerinin aslında çift yumurta ikizleriyle aynı ortamı deneyimliyor *olmadığı* kanıtlanmış.[19] Tek yumurta ikizleri çift yumurta ikizlerine kıyasla birlikte daha fazla zaman geçiriyorlar. Anne babalarından, arkadaşlarından, okullarından daha benzer muamele görüyorlar (çoğunlukla birbirlerinden ayırt edilemiyorlar hatta). Kimlikleri konusunda kafalarının karışması, ikizleriyle birleşik olduklarını hissetmeleri daha muhtemel. Psikolojik olarak birbirlerine daha yakınlar. Jay'in söylediğine göre pek çok yönden "içinde bulundukları ortamlar birbirine daha çok benziyor. ... Birbirlerinin davranışlarını daha fazla taklit ediyorlar. Daha benzer muamele görüyorlar. Tüm bunlar daha benzer davranışlarda bulunmalarına yol açıyor."

Yani, diyor, tüm bu çalışmalarda ortaya çıkan farkın genler *dışında* bir açıklaması olabilir. "Çift yumurta ikizlerine kıyasla tek yumurta ikizlerinin davranışlarını şekillendiren ortamların çok daha benzer olmasıyla" açıklanabilir bu fark. Dikkat sorunlarının birbirine benzer olması da genlerinin değil hayatlarının benzerliğinden kaynaklanıyor olabilir. İçinde bulundukları ortamda dikkat sorunla-

rına yol açan etmenler varsa şayet, çift yumurta ikizlerine kıyasla tek yumurta ikizlerinin her ikisinin de bunları aynı ölçüde deneyimleme ihtimali daha yüksek. Dolayısıyla, diyor Jay, "ikiz çalışmalarında genlerin ve çevrenin potansiyel etkileri birbirinden ayırt edilemiyor". Çoğu zaman işittiğimiz istatistiklerin –örneğin DEHB'nin yüzde 75 ila 80 oranında genetikten kaynaklandığı verisinin– güvenilir bir temeli olmadığı anlamına geliyor bu.[20] Bu rakamlar "yanıltıcı ve yanlış anlaşılıyor," diyor Jay.

Onca seçkin biliminsanının böyle hatalı bir tekniğe bel bağladığı düşüncesi pek aklıma yatmadı. Önceki kitaplarımda ikiz çalışmalarına dayalı kanıtlardan kendim de faydalanmıştım. Ama DEHB' nin öncelikle genetik kaynaklı olduğunu savunan bazı biliminsanlarına bu çalışmaların kusurlarını sorduğumda birçoğu bu eleştirilerde haklılık payı olduğunu hemen kabul etti. Sonrasında bunun genetiğe dayalı bir sorun olduğuna inanmamızı gerektiren diğer nedenlerden bahsetmeye başladılar genellikle. (Bu nedenlere birazdan geleceğim.) İkiz çalışmalarının bir tür zombi teknik olduğuna, tam olarak savunulamayacağı bilinmesine rağmen bize duymak istediklerimizi –bu sorunun büyük ölçüde çocuklarımızın genlerinde yattığını– söylediği için atıf yapılmaya devam edilen bir teknik olduğuna inanmaya başladım.

Bu ikiz çalışmalarını bir kenara bıraktığınızda, diyor Profesör James Li, DEHB konusunda tek tek genlerin oynadığı role ilişkin "her çalışmada tekrar tekrar" ortaya çıkan şey, "ölçümü nasıl yaparsanız yapın etkinin hep çok küçük" olduğu. "Çevrenin etkisi her zaman daha fazla." Tüm bunları sindirmeye çalışırken kendime şunu sormaya başladım: Genlerin DEHB'de hiç rol oynamadığı anlamına mı geliyor bu? Bunu savunmaya yaklaşan insanlar var – DEHB şüphecilerinin fazla ileri gittiği nokta da burası bence.

James'in açıkladığına göre, ikiz çalışmalarında genlerin rolü abartılıyor olsa da, SNP kalıtsallığı adında yeni bir teknik belli bir özelliğin genetiğe ne ölçüde bağlı olduğunu ikiz çalışmalarından farklı bir yöntemle ortaya koyuyor. Bu çalışmalarda ikiz türlerinin karşılaştırılması yerine aralarında hiçbir akrabalık bağı bulunmayan iki insanın genetik yapısı karşılaştırılıyor. Örneğin sizin ve benim

genlerimizdeki uyuşmalar ile ikimizde de bulunan bir sorun –depresyon, obezite, DEHB– arasında bağıntı olup olmadığına bakılıyor. Şu an için bu çalışmalarda dikkat sorunlarının yüzde 20 ila 30'unun genlerle ilgili olduğu bulgusu ortaya çıkmış.[21] James bunun yeni bir yöntem olduğunu ve sadece yaygın genetik varyasyona bakıldığını, dolayısıyla en nihayetinde genetiğin oranının bundan daha fazla çıkabileceğini söylüyor. Yani genetik bileşenleri göz ardı etmenin yanlış olduğunu, ama sorunun tamamının ya da büyük kısmının genetik olduğunu söylemenin de yanlış olduğunu söylüyor.

~

Bu mevzuların bazı boyutlarını anlamama en çok yardımcı olan insanlardan biri Portland'daki Oregon Sağlık ve Bilim Üniversitesi'nde görüştüğüm Profesör Joel Nigg oldu. Uluslararası Çocuk ve Ergen Psikopatolojisi Araştırma Kurumu'nun eski başkanı ve bu alanda önde gelen isimlerden biri Joel.

Eskiden bazı çocukların genlerinin onları farklı olmaya ve farklı beyinler geliştirmeye yazgılı kıldığı düşüncesinin hâkim olduğunu söyledi bana Joel. Şimdiyse –onun da yazdığı gibi– "bilim ilerlemiş durumda".[22] Son araştırmalar "genlerin kader olmadığını, daha ziyade olasılıkları etkilediğini" gösteriyor.[23] DEHB'ye hangi etmenlerin neden olduğuna ilişkin uzun vadeli çalışmayı gerçekleştirmiş olan Alan Sroufe da aynısını söylüyor: "Genler bir vakum içinde iş görüyor değiller. Gen araştırmalarından öğrendiğimiz esas ders bu. ... Çevreden gelen girdilere yanıt olarak açılıp kapanıyorlar." Joel'in tabiriyle, "yaşadığımız deneyimler düpedüz içimize işliyor" ve genlerimizin dışavurum tarzını değiştiriyor.[24]

Bunun nasıl bir şey olduğunu anlamamıza yardımcı olmak için bir analoji sunuyor Joel: "Çocuğunuz yorgun ve halsiz olduğunda kışın okulda daha rahat nezle kapar. Daha kolay etkilenir." Ama "nezle virüsü diye bir şey olmasaydı" ne yorgun ne dinlenmiş çocuklar nezle kapardı.[25] Keza genleriniz sizi çevrede bulunan bir tetikleyiciye daha hassas kılabilir – ama çevrede bir tetikleyici olması gerekiyor. "DEHB konusunda kimi yönlerden bugün asıl büyük gelişme, çevreye olan ilgimizin yeniden canlanmış olması," diyor Joel.[26]

Joel uyarıcılara düşen belli bir rol olduğuna inanıyor. Kötü durumlarda uyarıcıların hiç yoktan iyi olduğunu, çocuklara ve anne babalara gerçek bir rahatlama getirebileceğini söylüyor. "Savaş alanında kırık bir kemiği sabitliyorum. İyileştiriyor değilim. Hayatının geri kalanında o bacak çarpık kalabilir ama adam yürüyüp gidebilecek en azından."

Ama böyle yapacaksak şu soruyu sormamızın da hayati olduğunu söylüyor Joel: "Sorun tam olarak nerede? Çocuklarımızın neyle karşı karşıya olduğuna bakmalı mıyız?" Çocukların şu an dikkate zarar verdiğini bildiğimiz pek çok kuvvetle –stres, kötü beslenme, kirlilik– karşı karşıya olduğunu söylüyor; nitekim ondan öğrendikten sonra etraflıca inceledim bunları. "Bunları kabullenmemeliyiz bence. Çocuklarımızın bir kimyasal çorbası içinde büyümesi gerektiği fikrini kabullenmemeliyiz örneğin. İçlerinde gerçek gıdaya pek rastlanmayan gıda dükkânlarıyla büyümeleri gerektiği fikrini kabullenmemeliyiz. ... Bu değişmeli. ... Bazı çocuklar çevrelerinden zarar gördükleri için rahatsızlar. Bu durumda 'Yarattığımız bu zararlı ortamla baş edebilsinler diye ilaç verip yatıştırmalıyız onları' demek suç kapsamına giriyor biraz. Hapiste olmakla baş edebilsinler diye mahkûmlara yatıştırıcı vermekten ne farkı var bunun?" İlaç vermenin etik olması için, altta yatan sorunu da çözmeye çalışmamız gerektiğine inanıyor Joel.

Karamsar bir ifadeyle şöyle diyor: "Eski bir metafor vardır. ... Köylüler bir gün nehirde süzülen bir ceset görüyorlar. Ve doğru olanı yapıyorlar. Cesedi nehirden çıkarıp gömüyorlar. Ertesi gün nehirden iki ceset daha geliyor; doğru olanı yapıp cesetleri gömüyorlar. Bu bir süre böyle devam ediyor ve en sonunda merak etmeye başlıyorlar – nehirdeki bu cesetler nereden geliyor, bunu durdurmak için bir şey mi yapsak acaba? Ve durumu anlamak için nehrin yukarılarına gidiyorlar."

Sandalyesinde öne doğru eğilip şöyle diyor Joel: "Bu çocukları tedavi edebiliriz – ama er ya da geç bunun neden olduğunu anlamamız gerekecek." Ben de nehrin yukarılarına gitmem gerektiğini fark ediyorum.

14

On İkinci Neden: Çocuklarımızın Maruz Kaldığı Fiziksel ve Psikolojik Kapatılma

BUNDAN BİRKAÇ YIL ÖNCE, Kolombiya'nın güneybatısındaki Cauca'da bir orman kıyısında konumlanmış ufak bir köyde günbatımında oturmuş kahve içiyordum. Birkaç bin kişi yaşıyordu bu köyde, dünyanın dört bir yanında kendimizi uyanık tutmak için tükettiğimiz kafeinli içeceklerin hammaddesini yetiştiriyorlardı. Günü yavaş yavaş kapatırlarken onları seyrediyordum. Yetişkinler sokağa masa sandalye atmış, yemyeşil bir dağın gölgesinde sohbet ediyorlardı. Onlar masadan masaya gezerken Batı dünyasında artık pek görmediğim bir şey dikkatimi çekti. Köyün her tarafında yetişkinlerin gözetimi olmadan serbestçe oyun oynuyordu çocuklar. Bazılarında grup halinde yerde yuvarladıkları bir çember vardı. Bazıları orman kıyısında birbirlerini kovalıyor, ormanın içine doğru girmeye kışkırtıyor, otuz saniye sonra çığlıklar ve kahkahalarla tekrar dışarı kaçıyorlardı. Çok küçük –üç-dört yaşlarında görünen– çocuklar bile sadece diğer çocukların gözetiminde ortalıkta koşturuyorlardı. Ara sıra çocuklardan biri düşüp annesine koşuyordu. Geri kalanlar ancak akşam sekizde anneleri çağırınca eve dönüyor, sokaklar nihayet bomboş kalıyordu.

Anne babamın zamanında çok farklı yerlerde –Alpler'deki bir İsviçre köyünde ve işçi sınıfından insanların oturduğu bir İskoç mahallesinde– çocukluğun böyle göründüğünü düşündüm. Çok küçük yaştan itibaren anne babaları olmadan günün büyük kısmında serbestçe koşturuyor, sadece yemek ve uyku için eve dönüyordu çocuk-

lar. Aslına bakarsanız bildiğim kadarıyla tüm atalarıma binlerce yıl böyle görünmüştü çocukluk. Bazı çocukların böyle yaşamadıkları – örneğin fabrikalarda çalışmaya ya da köleliğe zorlandıkları– dönemler de var elbette, ama uzun insanlık tarihinde istisnai uç noktalar bunlar.

Böyle yaşayan tek bir çocuk bile tanımıyorum bugün. Son otuz yılda çocuklukta muazzam değişimler oldu. 2003 yılına gelindiğinde ABD'de çocukların sadece yüzde 10'u düzenli olarak dışarıda oyun oynar hale gelmişti.[1] Çocukluk artık büyük ölçüde kapalı kapılar ardında yaşanıyor; oyun oynama fırsatı bulduklarında da yetişkinlerin gözetimi altında ya da ekran başında oluyorlar. Çocukların okulda vakit geçirme tarzları da ciddi ölçüde değişti. ABD ve İngiltere'deki okul sistemleri siyasetçiler tarafından yeniden tasarlandı; öğretmenler zamanlarının çoğunu çocukları testlere hazırlayarak geçirmek zorunda kalıyorlar artık. ABD'de ilkokulların sadece yüzde 73'ünde teneffüs denebilecek bir şey var. Serbestçe oyun oynamak ve çevreyi incelemek kaybolup gitmiş durumda.

Bu değişimler o kadar çabuk ve hep birlikte gerçekleşti ki, bu dönüşümün çocukların dikkat ve odaklanma becerisi üstündeki etkilerini bilimsel olarak ölçmek çok güç. Rasgele bazı çocukları Cauca'daki o köyde, bazılarını ise Amerikan banliyölerinden birinde ev içinde yaşamaya gönderip, döndükten sonra odaklanma becerilerini ölçmek mümkün değil. Ama bu değişimin bazı etkilerini anlamaya başlamanın bir yolu olduğuna inanıyorum. Bu büyük dönüşümü ufak bileşenlerine ayırıp bilimin bu etkiler hakkında ne söylediğine bakarak yapabiliriz bunu.

Örneğin Lenore Skenazy adında olağanüstü bir kadının hikâyesinin peşine düşerek yaptım bunu ben. Lenore biliminsanı değil, aktivist. Kendi hayatında yaşadığı sarsıcı bir deneyim yüzünden bu dönüşümün çocukları nasıl etkilediğini anlama çabasına girmiş. Bu mevzular üstünde çalışan en iyi sosyal bilimcilerden bazılarıyla birlikte çalışmaya başlamış. Onlarla birlikte, bugün çok daha fazla çocuğun odaklanmakta zorluk yaşıyor olmasının nedenlerini –ve bu durumun nasıl düzeltilebileceğini– anlamak için pratik önerilere öncülük etmiş.

~

1960'larda Chicago banliyölerinden birinde beş yaşında bir kız tek başına evinden dışarı çıkmış. Okulu on beş dakika yürüme mesafesindeymiş ve her gün kendi başına okula gidiyormuş Lenore. Okul yakınlarındaki yola ulaştığında, göğsünde sarı kuşak bulunan, görevi arabaları durdurup daha küçük çocukları yolun diğer tarafına geçirmek olan on yaşında bir oğlan güvenle karşıdan karşıya geçmesine yardımcı oluyormuş. Her okul gününün sonunda Lenore kapıdan yine yanında bir yetişkin olmadan çıkıyor, arkadaşlarıyla mahallede geziniyor ya da koleksiyonunu yaptığı dört yapraklı yoncalardan bulmaya çalışıyormuş. Evinin dışında çocukların kendiliğinden ayarladığı, bazen Lenore'un da katıldığı maçlar yapılıyormuş genellikle. Dokuz yaşına geldiğinde canı istediğinde bisikletine biniyor, birkaç kilometre uzaktaki kütüphaneye gidip kitap seçtikten sonra sessiz bir yere kıvrılıp o kitapları okuyormuş. Başka zamanlar oyun oynamak isterler mi diye arkadaşlarının kapısını tıklatıyormuş. Joel evdeyse Batman oynuyorlarmış, Betsy evdeyse Prenses ve Cadı. Lenore hep cadı olmak istiyormuş. Nihayet karnı acıkınca ya da karanlık basmaya başlayınca eve gidiyormuş.

Bu sahne bugün pek çoğumuza ters, hatta afallatıcı geliyor. ABD'de son on yılda insanların sokakta tek başına yürüyen dokuz yaşında bir çocuk görüp ebeveyn ihmalkârlığı diye polisi aradığı pek çok vaka yaşandı. Oysa 1960'larda dünyanın dört bir yanında norm buydu. Hemen her çocuğun hayatı buna benziyordu. Çocuk olmak dışarı çıkıp mahallede gezinmek, diğer çocukları bulup kendi oyunlarınızı icat etmek anlamına geliyordu. Yetişkinlerin nerede olduğunuz konusunda belli belirsiz bir fikirleri vardı. Çocuğunu sürekli evde tutan, okula kendi götüren, oyun oynarken başında bekleyen, oyunlarına karışan anne babalara deli diye bakılıyordu.

Hikâyemize devam edersek, Lenore büyüyüp de çocuk sahibi olduğunda, 1990'larda New York City'de her şey çoktan değişmiş. Çocuklarını okula götürmesi, kapıdan geçerlerken beklemesi, gün sonunda onları okuldan alması bekleniyormuş. Hiç kimse çocuklarının gözetimsiz oyun oynamasına izin vermiyormuş artık. Kendi-

lerine göz kulak olacak bir yetişkin olmadığı sürece sürekli evde kalıyormuş çocuklar. Lenore bir defasında ailesini Meksika'da bir tatil yerine götürmüş; çocuklar her sabah plajda toplanıp çoğu zaman kendi aralarında uydurdukları oyunlar oynuyorlarmış. Oğlunun sabah kendisinden önce kalktığını ilk kez orada görmüş Lenore. Diğer çocukları bulmak için plaja koşturuyormuş oğlan. Onu hiç bu kadar mutlu görmemiş Lenore.

"Benim bütün çocukluğum boyunca sahip olduğum şeye onun o bir hafta sahip olduğunu fark ettim," diyor Lenore. "Dışarı çıkıp arkadaşlarıyla buluşabilmek, oyun oynayabilmek." Dokuz yaşındaki oğlu Izzie'nin olgunlaşması için evde de bir parça özgürlük tatması gerektiğini düşünmüş Lenore. O yüzden günün birinde Izzie New York'ta daha önce hiç gitmediği bir yere gidip eve dönüş yolunu kendisi bulmak isteyince, iyi bir fikir gibi gelmiş bu Lenore'a. Kocası Izzie'yle birlikte yere oturup hangi yoldan gideceğini planlamasına yardımcı olmuş. Güneşli bir pazar günü çocuğu Bloomingdale's mağazasına götürmüşler, Lenore'un yüreği hafiften hop ederek ayrılmışlar. Bir saat sonra evlerinin kapısında belirmiş Izzie. Tek başına metroya ve otobüse binmiş. "Çok mutluydu, havalarda uçuyordu," diye hatırlıyor Lenore. Bu o kadar makul bir şey gibi gelmiş ki, gazeteci olan Lenore hikâyeyi anlatan bir yazı yazmış – diğer anne babalar aynısını yapacak cesareti bulabilsinler diye.

Sonra tuhaf bir şey olmuş. Lenore'un yazısı dehşet ve tiksinsiyle karşılanmış. ABD'deki başlıca haber programlarının birçoğunda "Amerika'nın en kötü" annesi diye lanse edilmiş. Utanç verici bir ihmalkârlık gösterdiği söylenerek eleştirilmiş, kendi çocuğunu büyük tehlikeye attığı söylenmiş. Çağrıldığı televizyon programlarında yanına çocuğu kaçırılıp öldürülmüş bir anne/baba konuyormuş – çocuğunuzun güvenli bir şekilde metroya binmesi ile öldürülmesi aynı derecede muhtemelmiş gibi. Program sunucularının hepsi şuna benzer bir soru soruyormuş Lenore'a: "Çocuğun eve dönmeseydi ne hissederdin peki?"

"Şaşkına dönüyordum," dedi Lenore, Jackson Heights, New York'taki evinde konuştuğumuzda. Oğluna daha yirmi-otuz yıl önce, o ve kendisini kınayan diğer tüm yetişkinler çocukken doğal

saydıkları bir şeyi verdiğini söylemiş onlara. İnsanlık tarihinin en güvenli dönemlerinden birinde yaşadığımızı açıklamaya çalışmış insanlara. Yetişkinlere ve çocuklara dönük şiddetin ciddi ölçüde azaldığını, çocuklarınıza yıldırım çarpma ihtimalinin bir yabancı tarafından öldürülmeleri ihtimalinin üç katı olduğunu söylemiş. Yıldırım çarpmasın diye çocuklarınızı hapseder miydiniz, diye sormuş. Bunun istatistiksel olarak daha mantıklı olduğuna işaret etmiş. İnsanlar bu argümana nefretle karşılık vermişler. Diğer anneler "Ne zaman kafamızı çevirsek çocuklarımızın kaçırıldığını hayal ediyoruz" demişler. Bunları duyduktan sonra şunu fark etmiş Lenore: "Suçum buydu. Böyle düşünmemekti. Önce en karanlık noktaya gidip de 'Aman aman, buna hiç değmez' dememiştim. İyi bir Amerikalı anne olmak böyle düşünmek oldu artık." Çok kısa bir zaman içinde her nasılsa sadece "kötü bir annenin çocuklarından gözünü ayırdığına" inanır hale geldiğimizi fark etmiş Lenore.

1960'ların sonlarında yayınlanmış *Susam Sokağı* bölümlerinin DVD'si çıktığında, başlangıç ekranına bir uyarı koyulduğu dikkatini çekmiş Lenore'un. Beş yaşında çocukların sokakta kendi başlarına yürüdükleri, yabancılarla konuştukları, boş alanlarda oyun oynadıkları bir programdan söz ediyoruz. Uyarıda şöyle deniyormuş: "İzleyecekleriniz sadece yetişkinler içindir, küçük çocuklar için uygun olmayabilir." Değişim öyle muazzam ki çocukların özgürlüğün neye benzediğini görmelerine bile izin yok artık, diye düşünmüş Lenore. Bu "devasa değişim"in bu kadar çabuk gerçekleşmiş olması Lenore'u şaşırtmış. Çocukların hayatına "çok radikal ve yeni fikirler hâkim olmaya başladı. Çocukların dışarıda güvenle oyun oynayamayacağı düşüncesi – insanlık tarihinde görülmemiş bir şey bu. Çocuklar her zaman birlikte oyun oynamışlar, çoğu zaman yetişkinlerin doğrudan gözetimi altında olmadan. ... İnsanlık tarihinin tamamında böyle olmuş hep. Buna birdenbire hayır demek çok tehlikeli – çocuklara baş aşağı uyuyun demek gibi bir şey" Önceki tüm insan toplumlarının düşündüğü şeyin tersine dönmesi bu.

Lenore'la vakit geçirdikçe, etkilerini anlamak için bu değişimi beş farklı bileşene ayırıp her birine ilişkin bilimsel kanıtlara bakmamız gerektiğine inanmaya başladım. Bu bileşenlerden ilki en bariz olanı. Biliminsanlarının yıllardır ortaya koydukları geniş kapsamlı kanıtlara göre, hareket eden ya da egzersiz yapan insanların dikkat becerisi artıyor.[2] Örneğin gerçekleştirilen bir çalışmada, egzersizin çocukların dikkat becerisinde "olağanüstü bir artış" yarattığı ortaya çıkmış.[3] Portland'da görüştüğüm Profesör Joel Nigg bu kanıtları şöyle özetliyor: "Gelişim çağındaki çocuklarda egzersiz beyindeki bağlantıları, frontal korteksi, kendi kendini düzenleme ve idari işleyişe destek veren beyin kimyasallarını artırıyor."[4] "Beynin gitgide daha verimli büyümesini sağlayan" değişimler yaratıyor egzersiz. Bunu gösteren kanıtların sayısı o kadar fazla ki bu bulgular "kesin" kabul edilmeli, diyor Joel.[5] Kanıtlar bundan daha net olamaz: Çocukların etrafta koşturmaya dönük doğal arzularının önüne geçildiğinde, dikkat becerileri ve beyinlerinin genel sağlığı zarar görüyor.

~

Ama Lenore bunun çocuklara daha da derinden zarar veriyor olabileceğinden şüpheleniyormuş. Bu meseleleri araştıran önde gelen biliminsanlarına ulaşmaya çalışmış – bunlar arasında psikoloji profesörü Peter Gray, evrimsel primatolog Dr. Isabel Behncke ve sosyal psikoloji profesörü Jonathan Haidt de varmış. Çocukların en önemli –hayatları boyunca ihtiyaç duyacakları– becerileri aslında oyun oynarken kazandıklarını öğrenmiş onlardan.

Meydana gelen değişimin bu ikinci bileşenini –oyundan mahrum kalmak– anlamak için, Lenore'un Chicago banliyösünde çocuk olduğu o sahneyi ya da benim Kolombiya'da gördüğüm sahneyi gözünüzde canlandırın yeniden. Birlikte serbestçe oyun oynarken hangi becerileri ediniyor o çocuklar? Öncelikle çocukken başka çocukların yanında kendi başınıza olduğunuzda "Bir şeyler yapmayı öğreniyorsunuz," diyor Lenore. Bir oyun bulmak için yaratıcılığınızı kullanmanız gerekiyor. Sonra diğer çocukları bulduğunuz oyunun en iyi oyun olduğuna ikna etmeniz gerekiyor. Sonra "oyunun devam

etmesi için insanları okumayı öğreniyorsunuz" Sıra size ya da onlara geldiğinde müzakere etmeyi öğrenmeniz gerekiyor – diğer insanların arzu ve ihtiyaçlarını, bunları nasıl karşılayacağınız öğrenmeniz gerekiyor yani. Hayal kırıklığı ya da hüsranla baş etmeyi öğreniyorsunuz. Tüm bunları "dışarıda bırakılarak, yeni bir oyun bularak, kaybolarak, ağaçlara tırmanarak" öğreniyorsunuz. "Sonra biri çıkıp 'Daha yükseğe tırmansana!' diyor ve tırmansam mı diye kararsız kalıyorsunuz. Sonra tırmanıyorsunuz ve havalara uçuyorsunuz, bir dahaki sefere daha da yükseğe tırmanıyorsunuz – ya da biraz daha yükseğe tırmanınca korkup ağlıyorsunuz. ... Ama tepedesiniz artık. Bunların hepsi dikkatin hayati biçimleri."

Lenore'un akıl hocalarından biri olan Şilili oyun uzmanı Dr. Isabel Behncke ile İskoçya'da bir araya geldiğimizde bana söylediğine göre, şu an elimizde olan bilimsel kanıtlar "çocuk gelişiminde oyunun büyük rol oynadığı üç temel alan bulunduğuna" işaret ediyor. "Bunlardan biri yaratıcılık ve hayal gücü" – sorunları düşünüp çözmeyi öğrenmek. İkincisi "sosyal bağlar" – diğer insanlarla etkileşime girmeyi ve sosyalleşmeyi öğrenmek. Üçüncüsü ise "canlılık" – neşe ve haz yaşamayı öğrenmek. Oyundan öğrendiğimiz şeyler doğru dürüst bir insan olmanın tali parçaları değil, düpedüz nüvesi diyor Isabel. Sağlam bir kişiliğin temellerini oyun atıyor; yetişkinlerin sonradan çocuklarına açıkladığı her şey bu temel üzerine inşa oluyor.[6] Tam olarak dikkat gösterebilen biri olmak için, diyor Isabel, bu serbest oyun temeline sahip olmanız gerekiyor.

Gelgelelim birdenbire "tüm bunları çocukların hayatından çıkarıyoruz," diyor Lenore. Çocuklar bugün oyun oynama fırsatı bulduklarında dahi yetişkinlerin gözetimi altında oluyorlar genellikle; kuralları onlar koyuyor, çocuklara ne yapacaklarını onlar söylüyor. Lenore'un çocukluğunu geçirdiği sokakta herkes softbol oynuyor, kuralları kendileri gözetiyorlarmış. Serbest oyun gözetim altında oynanan oyuna dönüşmüş ve –tıpkı işlenmiş gıdalar gibi– değerini büyük ölçüde kaybetmiş durumda şu an. Yani çocuklar bugün "bu becerileri geliştirme fırsatı bulamıyorlar," diyor Lenore. "Çünkü arabayla bir maça götürülüyorsunuz, size hangi pozisyonda oynayacağınızı, ne zaman topu yakalamanız, ne zaman topa vurmanız gerek-

tiğini, atıştırmalıkları kimin getireceğini söyleyen birileri var. Ve üzüm getiremiyorsunuz, çünkü dörde bölünmeleri gerekiyor ve bu da annenizin işi. ... Çok farklı bir çocukluk bu, çünkü sizi yetişkinliğe hazırlayacak olan o uzlaşma deneyimini yaşamıyorsunuz." Bunun sonucunda çocuklar "sorun da yaşamıyorlar, oraya kendi başlarına ulaşmanın heyecanını da" Irvine'daki California Üniversitesi'nde bilişsel bilimler alanında doçent doktor olan Barbara Sarnecka bir gün şöyle demiş Lenore'a: "Yetişkinler çocuklara 'Ortam bu. Ben haritasını çıkardım bile. Araştırmayı bırak,' diyorlar. Çocukluğun tam tersi oysa bu."[7]

Lenore, artık fiilen ev hapsinde olan bu çocukların eskiden oyun oynamaya ayrılan onca zamanda ne yaptıklarını öğrenmek istemiş. Gerçekleştirilen bir çalışmada bu zamanın artık büyük ölçüde ev ödevlerine (1981 ile 1997 arasında yüzde 145 artış göstermiş), ekranlara ve anne babayla birlikte yapılan alışverişe ayrıldığı ortaya çıkmış.[8] 2004 yılında gerçekleştirilen bir çalışmada da, yirmi yıl öncesine kıyasla Amerikalı çocukların derslerine haftada 7,5 saat daha fazla zaman harcadığı ortaya çıkmış.[9]

Okullarda oyuna yer vermemenin "büyük bir hata" olduğunu söylüyor Isabel. "Onlara önce şunu sormak isterim: Amaçları ne? Ne elde etmeye çalışıyorlar?" Çocukların öğrenmesini istiyorlar tahminen. "Bu insanların nereden akıl aldığını anlamıyorum, çünkü kanıtlar tam tersine işaret ediyor: oyun yoluyla öğrenme fırsatı bulduğumuzda beynimizin daha esnek, daha yaratıcı olduğuna. Öğrenmenin *başlıca* yolu oyun. Oyun oynarken öğrenmeyi öğreniyorsunuz. Hem enformasyonun değişip durduğu bir dünyada kafanızı niye enformasyonla doldurmak isteyesiniz ki? Dünyanın yirmi yıl sonra ne halde olacağını hiç bilmiyoruz. Uyum sağlayabilen, bağlamı değerlendirebilen, eleştirel düşünebilen beyinler yaratmak istiyor olmalıyız. Tüm bunlar oyun yoluyla gelişiyor. Çok yanlış o yüzden, akıl alır gibi değil."

~

Bu da söz konusu değişimin üçüncü bileşenini incelemeye itmiş Lenore'u. Önde gelen bir sosyal psikolog olan Profesör Jonathan Ha-

idt'in iddiasına göre, çocuklar ve gençler arasında ciddi bir kaygı artışı söz konusu ve oyundan yoksun kalmaktan kaynaklanıyor bu kısmen. Çocuklar oyun oynarken beklenmedik olanla baş etmeyi sağlayan becerileri öğreniyorlar. Çocukları bu zorluklardan yoksun bıraktığınızda, büyüdüklerinde paniğe kapılıp çoğu şeyle baş edemez oluyorlar. Kendilerini yeterli görmüyorlar; büyüklerinin rehberliği olmadan bir şey yapabileceklerine inanmıyorlar. Kaygının yükselişte olmasının bir nedeninin bu olduğunu savunuyor Haidt – kaygılı olduğunuzda dikkatinizin zarar gördüğüne dair kuvvetli bilimsel kanıtlar da mevcut.

~

Burada dördüncü bir etmenin daha iş başında olduğuna inanıyor Lenore. Bunu anlamak için, Rochester'da görüştüğüm psikoloji profesörü Ed Deci ile çalışma arkadaşı Richard Ryan tarafından gerçekleştirilmiş bir keşfi kavramak gerekiyor. Araştırmalarında hepimizde neyi neden yaptığımızı belirleyen iki tür güdü bulunduğunu açığa çıkarmış bu ikili.[10] Bir koşucu olduğunuzu hayal edin. Sizde uyandırdığı hisler –saçınızdaki rüzgâr, vücudunuzun kuvvetli olduğu ve sizi ileri taşıdığı hissi– nedeniyle sabahları koşmaya gidiyorsanız burada "içsel" bir güdü söz konusu. Ucunda başka bir ödül beklediğiniz için değil, koşmayı sevdiğiniz için yapıyorsunuz bu faaliyeti. Sevdiğiniz için değil de, sizi sabahları kalkıp beraber koşmaya zorlayan katı bir babanız olduğu için koştuğunuzu hayal edin şimdi de. Ya da Instagram'da tişörtsüz videolarınızı paylaşmak için koştuğunuzu, beğenilere ve "off, çok seksi!" yorumlarına bağımlı olduğunuzu hayal edin. Bu "dışsal" bir güdü. Eylemin kendisi size haz ya da tatmin verdiği için değil mecbur bırakıldığınız için ya da sonunda başka bir şey elde etmek için koşuyorsunuz demek bu.

Richard ve Ed, bir şeyi dışsal güdüler temelinde, yani mecbur bırakıldığınız için ya da sonunda başka bir getirisi olduğu için yapmaya kıyasla içsel güdüler temelinde –anlamlı bulduğunuz için– yaptığınızda, odaklanmanın ve söz konusu faaliyeti sürdürmenin daha kolay olduğunu keşfetmiş. Güdü ne ölçüde içselse, dikkati korumanın da o ölçüde kolay olduğunu.

Bu yeni ve bambaşka çocukluk modelinde çocukların içgel güdüler geliştirmekten mahrum kaldığını düşünmeye başlamış Lenore. Çoğu insan, diyor, "kendisi için çok önemli ya da çok ilginç bir şeyler yaparak öğreniyor odaklanmayı. ... Bir şeye ne olup bittiğine dikkat edecek ölçüde ilgi duyarak odaklanma alışkanlığı ediniyor insan. ... İlgimizi çeken, bizi alıp götüren, heyecanlandıran bir şey söz konusu olduğunda odaklanmayı otomatik olarak öğreniyoruz". Ama günümüzde çocuklar hayatlarının neredeyse tamamını yetişkinlerin söylediklerini yaparak geçiriyorlar. "Gününüz sabah yediden akşam dokuza kadar başka birinin önemli olduğunu düşündüğü şeylerle dolu olduğunda nasıl anlam bulabilirsiniz ki?" diye soruyor Lenore. "Sizi harekete geçiren şeyin ne olduğunu bulmak için boş zamanınız olmadığında anlam bulacağınızı sanmıyorum. Anlam bulacak zamanınız olmuyor ki."

Çocukluğunda mahallesinde gezinirken kendisini neyin –okuma, yazma, kılık değiştirme oyunu– heyecanlandırdığını bulacak ve istediğinde bunların peşinden gidecek özgürlüğü olmuş Lenore'un. Bazı çocuklar da futbol oynamayı, tırmanmayı ya da ufak bilimsel deneyler yapmayı sevdiklerini keşfediyorlarmış. En azından bu yolla dikkat göstermeyi, odaklanmayı öğrenmişler. Çocuklar için bu yol büyük ölçüde kapatılmış durumda şu an. Çocukların dikkati sürekli başkaları tarafından yönetildiğinde nasıl gelişebilir ki, diye soruyor Lenore. Onları neyin büyülediğini nasıl öğrenebilirler ki? Dikkatin gelişmesi için çok önemli olan içsel güdülerini nasıl bulabilirler ki?

~

Tüm bunları öğrendikten sonra, çocuklarımıza yaptıklarımız Lenore'u o kadar endişelendirmiş ki bütün ülkeyi turlayıp anne babaları çocuklarına zaman zaman özgür, yapılandırılmamış, gözetimsiz bir şekilde oyun oynamaları için izin vermeye teşvik etmeye başlamış. Çocukların serbestçe oynama ve keşfetme özgürlüğüne katkıda bulunmak için Let Grow (Bırak Büyüsün) adında bir grup kurmuş. Şöyle diyormuş anne babalara: "Kendi çocukluğunuzu düşünmenizi ve yapmayı sevdiğiniz, çok sevdiğiniz, ama kendi çocuklarınızın yapmasına izin vermediğiniz bir şeyi anlatmanızı istiyorum." Anne

babaların gözleri ışıyormuş hatıralarla. "Kaleler yapardık. Hırsız polis oynardık," diyorlarmış Lenore'a. "Geçen gün tanıştığım bir adam misket oynarmış. 'En sevdiğin misket hangisiydi?' diye sordum. 'Şarap rengiydi, üstünde helezonlar vardı,' dedi. Onca zaman öncesinde kalmış bir şeye olan sevgisini görebiliyordun. Neşeyle doluyordu." Anne babaların hepsi bisiklete bindiklerini itiraf etmişler. "Hepsi ağaca çıkarmış. Hepsi gidip şeker alırmış." Ama sonra bugün çocuklarının bunları yapmalarına izin vermenin çok tehlikeli olduğunu söylüyorlarmış.

Kaçırılma riskinin ne kadar düşük olduğunu, şiddetin kendi küçüklüklerine kıyasla ne kadar azaldığını anlatıyormuş Lenore. Çocuklarımızı evlere kapattığımız için *değil*, diye ekliyormuş – bunu biliyoruz, çünkü yetişkinlere dönük şiddet de ciddi ölçüde azaldı ve onlar ortalıkta serbestçe geziniyorlar hâlâ. Anne babalar kafalarını sallayıp onaylıyor, ama çocuklarını evde tutmaya devam ediyorlarmış. Serbestçe oyun oynamanın bariz faydalarını anlatıyormuş Lenore. Anne babalar kafalarını sallayıp onaylıyor, ama çocuklarının dışarı çıkmasına yine izin vermiyorlarmış. Hiçbir şey işe yaramıyor gibiymiş. Lenore'un ümitleri suya düşmeye başlamış. "Bizim tarafımızda olan, niye böyle oldu diyen insanların bile bundan vazgeçemediği" sonucuna varmış. Öte yandan bunu yapan tek kişinin kendisi olamayacağını, çünkü o durumda çocuğunu yalnız başına sokağa salan delinin teki olarak görüleceğini fark etmiş.

Kendi kendine şunu sormuş: Bunu başka türlü yapamaz mıyız? Anne babaların fikirlerini değiştirmek yerine davranışlarını değiştirmeye çalışsak? Tek tek bireyler olarak değil grup olarak? Bu düşüncelerle çok önemli bir deneyin parçası olmuş Lenore.

~

Long Island'da bulunan Roanoke İlkokulu bir gün Küresel Oyun Günü diye bir şeye katılmaya karar vermiş; yılda bir gün çocukların serbestçe oyun oynayıp kendi eğlencelerini kendileri yaratmalarına izin veriliyormuş. Öğretmenler dört sınıfı boş kutular, legolar ve eski oyuncaklarla doldurup çocuklara "Hadi gidin oynayın," demişler. Ne isterseniz onu yapın. Yirmi yıldan uzun süredir okulda öğret-

menlik yapan Donna Verbeck neşe ve kahkaha görmeyi bekleyen gözlerle çocukları seyretmiş – ama bir terslik olduğunu hemen anlamış. Bazı çocuklar beklediği gibi hemen yumulup oyun oynamaya başlamış, ama çok sayıda çocuk öylece kalakalmış. Kutulara, legolara, oyunlar uydurmaya başlayan bir avuç çocuğa bakıyor ama yerlerinden kıpırdamıyorlarmış. Uzun süre öyle hareketsiz seyretmişler. En sonunda bu deneyim karşısında şaşkına dönen ve ne yapacağını bilemeyen bir çocuk bir köşeye uzanıp uykuya dalmış.

Bana daha sonra anlattığına göre birdenbire şunu fark etmiş Donna: "Ne yapacaklarını bilmiyorlardı. Başka birilerinin oyununa nasıl katılacaklarını ya da kendi başlarına nasıl oyun oynamaya başlayacaklarını bilmiyorlardı. Nasıl yapacaklarını bilmiyorlardı." Okul müdürü Thomas Payton şunu ekliyor: "Bir-iki çocuktan da bahsetmiyoruz. Böyle *bir sürü* çocuk vardı." Donna sarsılmış ve üzülmüş. Bu çocukların oyun oynama özgürlüğünü daha önce hiç tatmadığını fark etmiş. Hayatları boyunca dikkatleri yetişkinler tarafından yönetilmiş hep.

Bunun üzerine Lenore'un önderlik ettiği programa katılan ilk okullardan biri olmuş Roanoke İlkokulu. Let Grow grubu çocukların kendi kararlarını veren ve dikkat gösteren yetişkinler haline gelmesi için çocukluk döneminde gitgide artan düzeyde özgürlük ve bağımsızlık deneyimi yaşaması gerektiği fikrine dayanıyor. Programa katılan okullar haftada ya da ayda bir çocukların "ev ödevleri"nin eve gidip yetişkin gözetimi olmadan, bağımsız bir şekilde yeni bir şey yapıp bunu anlatmak olacağı sözünü veriyorlar. Kendi görevlerini kendilerini seçiyor çocuklar o gün. Dışarı çıkan her çocuğa, kendilerini durdurup anne babalarının nerede olduğunu soran yetişkinlere göstermek üzere bir kart veriliyor. Kartın üstünde şöyle yazıyor: "Kaybolmuş değilim, ihmal de edilmiyorum. Kendi başıma olmamın yanlış olduğunu düşünüyorsanız lütfen *Huckleberry Finn*'i okuyun ve letgrow.org sitesini ziyaret edin. Kendi çocukluğunuzu hatırlayın. Anne babanız her an yanınızda mı oluyordu? Suç oranı günümüzde 1963'teki haline geri döndüğüne göre, sizin çocukluğunuza kıyasla şimdi dışarıda oyun oynamak daha güvenli. Bırakın büyüyeyim."

Roanoke'de bu programa bir yıldan uzun süre katılmış çocuk-

larla görüşmeye gittim. Birçoğu maddi sıkıntı içindeki yeni göçmen anne babaların yaşadığı yoksul bir mahallede bulunuyor okul. Görüştüğüm ilk grup dokuz yaşındaki çocuklardı; neşeyle projenin parçası olarak neler yaptıklarını anlatmak için birbiriyle yarışıyorlardı. Çocuklardan biri sokağında limonata tezgâhı açmıştı. Bir başkası bölgedeki nehir boyunca yürüyüp "kaplumbağaları kurtarmak için" orada biriken çöpleri toplamıştı. (Kız bunu deyince diğer çocuklar "Kaplumbağaları kurtarın!" diye bağırdılar.) Küçük bir kız bu proje öncesinde "gün boyu televizyon karşısında" oturuyormuş. "Bir şey yapmak gelmiyor ki insanın aklına," diyor. Ama Let Grow için yaptığı ilk şey annesi için kendi başına yemek pişirmek olmuş. Bunu anlatırken ellerini heyecan içinde sallıyordu. Bir şeyler *yapabildiğini* keşfetmek aklını başından almış gibiydi.

Hikâyelerini hemen paylaşmayan çocuklarla da konuşmak istedim. Solgun, ciddi görünüşlü bir oğlan bana usulca şunları söyledi: "Arka bahçemizde bir ağaca bağlı bir ip var." İpe tırmanmak daha önce hiç aklından geçmemiş, "ama en sonunda, deneyebilirim en azından, dedim". Biraz tırmanmayı başarmış. İlk defa tırmanmanın nasıl bir his olduğunu anlatırken yüzünde hin bir gülümseme vardı.

Çocuklardan bazıları yeni hevesler keşfetmiş. Donna'nın sınıfında adına L. B. diyeceğim, pek çalışkan olmayan, derslerde genelde dikkati dağılan ya da sıkılan bir oğlan varmış. Bir şeyler okuma ya da ödev yapma konusunda annesiyle sürekli çatışma halindeymiş. Let Grow projesi olarak bir tekne maketi yapmaya karar vermiş. Bir parça tahta, fotoblok levha, sıcak tutkal tabancası, kürdanlar ve iplikler toplamış; her gece başına oturup yoğun bir şekilde çalışmış. Denediği teknikler kötü sonuç verdiğinde tekrar tekrar denemiş. Bu ufak tekneyi başarıyla yapıp arkadaşlarına gösterdikten sonra daha büyüğünü yapmaya karar vermiş – kendi bahçesinde içinde uyuyabileceği gerçek büyüklükte bir vagon. Garajda duran eski bir kapıyı, babasının ingilizanahtarını ve tornavidalarını almış, tüm bunları nasıl bir araya getireceği konusunda okuma yapmaya başlamış. Çerçeve olarak kullanmak için komşularını bahçelerinde duran eski bambuları vermeye ikna etmiş. Çok geçmeden bir vagonu olmuş L. B.'nin.

Sonra daha da büyük bir şey yapmaya karar vermiş – hem karada hem denizde giden, okyanusta yüzebilecek bir vagon. Suda yüzen şeylerin nasıl yapıldığı hakkında yazılar okumaya başlamış. L. B. ile konuştuğumda yapım sürecini ayrıntılarıyla anlattı. Sonrasında bir vagon daha yapacağını söyledi: "Hulahup çemberlerini içine koymak için nasıl kesmem gerektiğini çözmem gerekiyor, sonra da üstünü plastikle sarmam gerekiyor." Bu projenin ona kendini nasıl hissettirdiğini sordum. "Farklı bir şey, çünkü ellerimi kullanıyorum. ... Bir şeyi hiç dokunamadan ekranda görmek yerine malzemelere elinizi sürmek çok güzel bence." Medikal muhasebe alanında çalışan annesiyle görüşmeye gittiğimde, "Annesi olarak oğlumun kendi başına neler yapabileceğinin farkında değildim galiba," dedi bana. Oğlunun değiştiğini görmüş: "Kendine güvenmeye başladığını, hep daha fazlasını yapmak istediğini ve kendi yolunu bulmak istediğini görebiliyordum." Gurur içindeydi. Dediğine göre oğlu bir şeyler okusun diye uğraş vermiyormuş artık, çünkü bir şeyler inşa etmek hakkında okumalar yapıp duruyormuş oğlan.

Şu dikkatimi çekti: L. B.'ye ne yapacağı söylenip durduğunda – dışsal güdülerle hareket etmeye zorlandığında– odaklanamıyor, sürekli sıkılıyordu. Ama oyun yoluyla neyin ilgisini çektiğini bulma – içsel bir güdü geliştirme– fırsatı yakalayınca odaklanma becerisi şahlanmış, saatlerce ara vermeden çalışıyor, tekne ve vagon yapıyordu.

Öğretmeni Donna'nın söylediğine göre L. B.'nin sınıftaki hali de değişmişti. Okuma becerisi ciddi ölçüde arttığı gibi, "bunu 'okumak' olarak görmüyordu artık, çünkü hobisi haline gelmişti. Gerçekten sevdiği bir şeydi artık". Diğer çocuklar arasında itibar kazanmaya da başlamıştı – ne zaman bir şeyler inşa edilmesi gerekse "L. B.'ye gidelim, o bilir" deniyordu. "Bunu kimseden öğrenmedi. Annesi babası yapmasına izin verdi, o kadar. ... Kendi kafasını kullandı ve kendi kendine öğrendi," diyor Donna – en derin öğrenmelerde hep olduğu gibi. Aynı okulda öğretmenlik yapan Gary Karlson'ın söylediğine göre: "Bu öğrenme okulda ona sunabileceğimiz öğrenimden çok daha faydalı olacak onun için."

L. B. ile konuşurken dikkatin biliminsanlarından öğrendiğim bir

başka boyutunu düşündüm – şu an çocuklarımızın dikkat becerisini köreltme yollarımızdan beşincisini oluşturuyor bence bu boyut. Danimarka'nın Aarhus şehrinde psikoloji profesörü olan Jan Tonnesvang'ın söylediğine göre, herkesin bir "ustalık" duygusuna, bir alanda iyi olduğunu hissetmeye ihtiyacı var. İnsanın temel psikolojik ihtiyaçlarından biri bu. Bir konuda iyi olduğunuzu hissettiğinizde ona çok daha kolay odaklanabiliyorsunuz; beceriksiz olduğunuzu hissettiğinizde ise dikkatiniz dağılıp gidiyor. L. B.'nin anlattıklarını dinlerken, şu anki eğitim sistemimizin dar kapsamının pek çok çocuğa (özellikle de erkek çocuklara bence) hiçbir alanda iyi olmadıklarını hissettirdiğini fark ettim. Okul deneyimleri kendilerini sürekli beceriksiz hissetmekten ibaret oluyor. Oysa L. B. bir konuda ustalık kazanabileceğini –*iyi* olabileceğini– hissetmeye başladığında odaklanma becerisi de şekillenmeye başlamıştı.

~

Programın başka bir boyutunu görmek için, arabayla yarım saat mesafede, Long Island'ın daha varlıklı bir bölümünde bulunan bir ortaokulu ziyaret ettim. Öğretmen Jodi Maurici tek bir yılda –on iki, on üç yaşlarındaki– 200 öğrencisinden 39'una kaygı sorunları tanısı koyulunca Let Grow programına ihtiyaçları olduğunu fark etmiş. Gelgelelim on üç yaşındaki öğrencilerin tek başlarına bir şey –ne olursa– yapması gerektiğini söylediğinde anne babaların birçoğu sinirlenmiş. "Çocuklardan biri çamaşırları yıkamak isteyince annesi 'Hayatta olmaz. Çamaşır yıkamayacaksın. Mahvedersin,' demiş. Çocuk o an öyle yıkılmıştı ki anlatamam." Jodi'ye şöyle demiş çocuklar: "Kendi başıma denememe izin verecek kadar bile güvenmiyorlar bana." "Bu çocuklar kendilerine güvenmeyi öğrenemiyor, çünkü ufak şeylerle oluşur güven," diyor Jodi.

Jodi'nin öğrencileriyle konuştuğumda programın başında nasıl dehşete düştüklerini dinlemek şaşırtıcı oldu. On dört yaşında iriyarı bir oğlan kaçırılmaktan ve "fidye telefonları"ndan hep çok korktuğu için şehre gitmediğini söyledi. Zeytinyağı dükkânının karşısında fırının bulunduğu bir yerde yaşıyormuş, ama kaygı düzeyine bakınca savaş bölgesi zannedersiniz. Let Grow programı ufak adımlarla ba-

ğımsızlığı tattırmış ona. Önce kendi çamaşırını kendi yıkamış. Bir ay sonra anne babası oturdukları yerin etrafında koşuya gitmesine izin vermiş. Bir yıl içinde arkadaşlarıyla birlik olup bölgedeki ormanlık alanda bir kale inşa etmişler ve zamanlarının çoğunu orada geçiriyorlarmış artık. "Orada oturup konuşuyoruz," diyor. "Ya da ufak yarışmalar düzenliyoruz. Annelerimiz yanımızda olmuyor. 'Anne bana şunu getirsene' diyemiyoruz. Farklı oluyor." Onunla konuşurken yazar Neale Donald Walsch'un bir sözü aklıma geldi: "Hayat konfor alanınızın kıyısında başlar."

Bu çocukla Lenore'la birlikte tanıştık ve sonrasında şöyle dedi Lenore: "Tarihi düşünsene, çok eski çağları. Yemek yemek için bir şeyleri kovalamamız gerekiyor. Bizi yemek isteyen şeylerden saklanmamız, bir şeyler aramamız gerekiyor. Barınak inşa etmemiz gerekiyor. Bir milyon yıldır herkes böyle yapmışken bu kuşakta bunu ortadan kaldırıyoruz. Çocuklar hep birlikte barınak inşa etme, saklanma, bir şeyler arama fırsatı bulamıyor. ... İşte fırsat verilince bu çocuk ormana gidip barınak inşa etmiş."

~

Bir yıl süren büyümenin, inşa etmenin ve odaklanmanın ardından L. B. ve annesi bir gün okyanusa gidip hem karada hem denizde giden vagonu suya bırakmışlar. Vagon bir an suyun üstünde yüzdükten sonra batmış. Eve dönmüşler.

"Hayal kırıklığına uğradım, ama yüzdürmeye kararlıydım. O yüzden silikonladım," diyor L. B. Okyanusa geri dönmüşler. Vagon bu sefer suyun üstünde kalmış, L. B. ve annesi süzülerek uzaklaşmasını seyretmişler. "Biraz gurur duydum," diyor L. B. "Suyun üstünde yüzdüğünü görünce mutlu oldum."

Sonra eve dönmüşler ve L. B. inşa etmek istediği bir sonraki şeye odaklanmaya başlamış.

~

Lenore'un söylediğine göre çocuklarının Let Grow deneyine katılmaları konusunda anne babaların birçoğu ilk başta endişeliymiş. "Ama dışarıda bir sincap görmüş, bir arkadaşına rastlamış ya da bo-

zuk para bulmuş olan çocuk gurur, mutluluk ve heyecan içinde, belki biraz terlemiş ya da acıkmış halde kapıdan içeri girdiğinde, anne babalar çocuklarının bunun üstesinden gelebildiğini görüyorlar. ... Öyle gururlanıyorlar ki baştan aşağı değişiyorlar. 'İşte benim oğlum!' diyorlar. Onları değiştiren bu oluyor. Benim onlara çocuğunuz için böylesi iyi olacak demem değil. Anne babaları sahiden değiştiren tek şey çocuklarının kendileri göz kulak olmaksızın, kendi yardımları olmadan bir şeyler yaptığını görmek oluyor. ... İnanmak için görmeleri gerekiyor insanların. Çocuklarının çiçek açtığını görmeleri. Sonrasında çocuklarına daha önce neden güvenmediklerini anlayamaz oluyorlar. İnsanların kafasındaki resmi değiştirmek gerekiyor."

~

Lenore'dan ve birlikte çalıştığı biliminsanlarından öğrendiğim şeylerden sonra, çocuklarımızın evde olduğu kadar okulda da daha fazla sınırlandığını düşünmeye başladım. Kendi kendime şunu sordum: Okullarımızın bugünkü yapısı çocuklarımızın sağlıklı bir odaklanma becerisi geliştirmesine destek mi köstek mi oluyor?

Kendi eğitimimi düşündüm. On bir yaşındayken ortaokulun ilk gününde serin bir sınıfta tahta bir sırada oturuyordum. Öğretmen sınıftaki her çocuğun önüne birer kâğıt koydu. Kâğıdın üstünde bir çizelge vardı. "Ders programınız bu," dediğini hatırlıyorum öğretmenin. "Her gün hangi saatte nerede olmanız gerektiği yazıyor." Programa baktım. Çarşamba günü saat dokuzda ahşap işleri, onda tarih, on birde coğrafya vb. öğrenecektim. Öfkeye kapıldım ve etrafıma baktım. Bir dakika, ne oluyor burada, diye düşündüm. Bu insanlar kim oluyor da bana çarşamba sabahı saat dokuzda ne yapacağımı söylüyorlar? Suç filan işlemiş değilim. Niye mahkûm muamelesi görüyorum?

Elimi kaldırıp öğretmene, neden ilginç bulduğum şeyleri öğrenmek yerine bu derslere girmem gerektiğini sordum. "Girmek zorunda olduğun için," dedi. Bu yanıt bana pek tatmin edici gelmediği için ne demek istediğini sordum. "Ben öyle dediğim için," diye cevap verdi kızarak. Ondan sonraki her derste neden bunları öğreni-

yoruz diye sorup durdum. Yanıtlar hep aynıydı: Bunlardan sınav olacağınız için; öğrenmek zorunda olduğunuz için; ben öyle dediğim için. Bir hafta sonra "kapa çeneni de öğren" denmeye başlandı. Evde kendi malzemelerimi seçerken günlerce okuyabiliyordum. Okulda ise beş dakika zor okuyordum. (DEHB kavramı o dönemde İngiltere' de henüz yaygınlaşmış olmadığı için bana uyarıcı verilmemişti, ama bugün olsaydı verilirdi diye düşünüyorum.)

Öğrenmeyi hep çok sevdim, okuldan ise hep nefret ettim. Lenore'u tanıyıncaya kadar bunun bir paradoks olduğunu düşünmüştüm hep. Büyük ölçüde parça parça ezberlerden oluştuğu için aldığım eğitim bana pek anlamlı gelmemişti; o dönemden bu yana yirmi beş yıl geçti ve eğitimin anlamı iyice kayboldu. Batı dünyasının büyük kısmında eğitim sistemi siyasetçiler tarafından sınavlara çok daha fazla öncelik verecek şekilde yapılandırıldı. Sınavlar hariç hemen her şey –oyun, müzik, teneffüsler– dışlanır oldu. Çoğu okulun ilerici olduğu bir altın çağ zaten hiç yaşanmamıştı, ama giderek dar bir verimlilik vizyonu etrafında oluşturulmuş bir eğitim sistemine geçildi. 2002 yılında George W. Bush tarafından yürürlüğe koyulan Eğitimsiz Çocuk Kalmasın Yasası ABD'nin dört bir yanında standartlaşmış sınavların sayısını muazzam ölçüde artırdı. Ve sonraki dört yıl içinde çocuklara koyulan ciddi dikkat sorunu tanıları yüzde 22 artış gösterdi.[11]

Çocukların dikkat becerisinin gelişmesini sağladığını öğrendiğim tüm etmenleri yeniden düşündüm. Okullarımızda egzersize daha az imkân sağlanıyor. Çocukların oyun oynamasına daha az imkân sağlanıyor. Sınav çılgınlığı okullarda kaygıyı artırıyor. Çocukların içsel güdülerini bulabilecekleri koşullar yaratılmıyor. Ve birçok çocuğa ustalık kazanma, bir alanda iyi olduğunu hissetme fırsatı tanımıyoruz. Okulları bu yöne sürüklemenin kötü bir fikir olduğu uyarısında bulunan pek çok öğretmen oldu, ama siyasetçiler okullara verilen mali desteği buna bağladılar.

~

Bundan daha iyi bir yol var mı acaba düşüncesiyle eğitim konusunda bambaşka bir yaklaşımın benimsendiği yerleri ziyaret etmeye karar

verdim. 1960'ların sonlarında çocuklarının okulda aldığı eğitimden memnun olmayan Massachusetts'li bir grup anne baba ilk bakışta delice görünen bir şey yapmaya karar vermiş. Öğretmenin, sınıfın, müfredatın, ev ödevinin, sınavın olmadığı bir okul açmışlar. Kuruculardan birinin söylediğine göre, amaçları sıfırdan yepyeni bir okul oluşturmakmış. Eğitim diye düşündüğümüz hemen her şeyi dışarıda bırakmışlar. İşte kuruluşunun üstünden elli yıldan fazla zaman geçmiş olan bu okula gittim. Sudbury Vadisi Okulu dışarıdan bakıldığında harap bir Downton Abbey'ye benziyor – etrafı ağaçlıklar, ahırlar ve derelerle çevrili, kocaman, geniş, eski moda bir malikâne. Ormanda bir açıklığa gelmişsiniz hissi veriyor, her yeri çam ağaçlarının kokusu kaplıyor.

Hannah adında on sekiz yaşında bir öğrenci bana etrafı gezdirmeyi, okulun nasıl işlediğini açıklamayı teklif etti. Önce piyano odasına uğradık; çocuklar etrafımızda serbestçe dolaşıyorlardı. Buraya gelmeden önce olağan bir Amerikan lisesine gittiğini anlattı Hannah. "Ödüm kopuyordu. Sabahları kalkmak istemiyordum. Kaygı içinde okula gidip günü atlattıktan sonra bir an önce eve dönüyordum," dedi. "Orada oturup da hiç işime yaramayacağını düşündüğüm şeyleri öğrenmek zorunda kalmak çok zordu benim için." O yüzden dört yıl önce buraya geldiğinde şaşkına dönmüş. Sudbury'de öğrenci arkadaşlarıyla birlikte oluşturacağı yapı dışında bir yapı olmadığı söylenmiş kendisine. Bir program ya da ders yok burada. Ne isterseniz onu öğreniyorsunuz. Zamanınızı nasıl geçireceğinizi kendiniz belirliyorsunuz. Ortalıkta gezinip çocuklarla konuşan okul çalışanlarından size bir şeyler öğretmelerini isteyebiliyorsunuz, ama zorlama yok.

Çocuklar bütün gün ne yapıyor peki, diye sordum. Dört ila on bir yaşındaki çocuklar zamanlarının çoğunu kendi yarattıkları, bazen aylar süren ve *–Taht Oyunları*'nın çocuk versiyonu gibi– epik mitolojilere dönüşen olağanüstü ayrıntılı oyunlar oynayarak geçiriyorlarmış. Klanlar oluşturup goblinler ve ejderhalarla savaşıyor, geniş okul bahçesinde şatolar yapıyorlarmış. Ellerini kayalara doğru sallayıp, "[bu oyunlarla] problem çözmeyi öğreniyorlar bence," dedi Hannah. "Çünkü böyle şatolar yapıyorlar, sonra grup içinde bir ça-

tışma çıktığında bunu çözmeleri gerekiyor. Yaratıcılığı ve farklı düşünmeyi öğreniyorlar."

Daha büyük öğrenciler ise gruplar oluşturup birlikte bir şeyler öğrenmek istiyorlarmış genellikle – aşçılık, çömlekçilik ya da müzik. İnsanlar böyle öğrenme nöbetlerine giriyorlar, diyor Hannah. "Çok ilgimi çeken bir konuya rastlayınca hemen yapışıyorum, bir hafta ya da birkaç gün araştırıyorum, okuma yapıyorum, sonra başka bir şeye geçiyorum. ... Tıp çok ilgimi çektiğinden, bir süreliğine tıbbın belli bir alanı hakkında yoğun okuma yapıp öğrenebildiğim her şeyi öğreniyorum. Sonra kertenkelelere geçiyorum – kertenkele en sevdiğim hayvan, o yüzden hakkında çok şey okuyorum. Şu an bütün gün origami yapan bir grup var, çok hoş." Geçtiğimiz yılı çalışanlardan birinin yardımıyla İbranice öğrenerek geçirmiş Hannah.

Kendi kendinize düzen yaratmanız gerekiyor olması okulda hiç düzen olmadığı anlamına gelmiyor, dedi Hannah okul arazisinde gezerken. Aksine, okulun tüm kuralları günlük toplantılarda oluşturulup oylanıyormuş. Herkes çıkıp öneride bulunabiliyor, herkes oy kullanabiliyormuş. Dört yaşında bir çocuktan yetişkin çalışanlara kadar herkesin söz hakkı aynıymış, herkesin tek bir oy hakkı varmış. Okulda yıllar içinde ayrıntılı bir kanunname oluşmuş. Kurallara aykırı davrandığınız anlaşıldığında okuldaki tüm yaş gruplarını temsil eden bir jüri tarafından yargılanıyormuşsunuz; alacağınız cezaya da onlar karar veriyormuş. Örneğin bir ağaç dalını kırdığınızda birkaç hafta boyunca ağaçlara tırmanmanız yasaklanabiliyormuş. Okul o kadar demokratikmiş ki çalışanların her yıl yeniden işe alınıp alınmayacağı konusunda bile çocuklar arasında oylama yapılıyormuş.

Dans odasını, bilgisayar odasını, kitaplarla kaplı duvarları gördüm. Bu okulda çocuklar belli ki sadece kendilerine anlamlı gelen şeyler yapıyordu. "Hayal gücünüzü kullanıp yaratıcı olma fırsatınız olmadığında bir kutunun içine hapsoluyorsunuz," dedi Hannah. "Her bir ayrıntıyı öğrenme baskısı hissetmiyorum pek, anafikrin ya da en önemli şeylerin aklımda kalacağına güveniyorum. Sınav olmaması da yavaş yavaş öğrenme özgürlüğü veriyor." Ben –tanıdığım herkesle birlikte– çok farklı bir sistemde yetiştiğim için ilk bakışta çok tuhaf buldum bunu. Hiçbir şey yapmama özgürlüğünüz oldu-

ğunda çocukların çoğu azıtmıyor mu? Sudbury'de zorunlu okuma dersleri bile yok, ama çocuklar çalışanlardan ya da birbirlerinden okumayı öğrenme konusunda yardım isteyebiliyorlar. Bazı çocukların okuma yazmasının yarım yamalak olmasına yol açıyor olmalı bu, diye düşündüm ilk başta.

Böyle bir eğitimin nasıl sonuç verdiğini öğrenmek için, Boston College'da araştırmacı psikolog olarak çalışan ve Sudbury Vadisi Okulu mezunlarının ne durumda olduğunu incelemiş olan Profesör Peter Gray ile görüşmeye gittim. Modern dünyada iş göremeyen disiplinsiz insanlar mı çıkmıştı okuldan? Mezunların yarısından fazlasının yüksek öğrenim gördüğünü, hemen hepsinin "ilgilerini çeken ve hayatlarını kazanabildikleri bir iş bulmak konusunda olağanüstü başarılı" olduklarını görmüş Peter.[12] "İş dünyası, sanat, bilim ve tıp alanlarının yanı sıra hizmete ve beceriye dayalı diğer meslekleri içeren çok geniş bir yelpazede" işler bulmuşlar kendilerine. Başka yerlerde de onlar gibi çocuklar için benzer sonuçlar çıkmış. Peter'ın araştırmalarına göre, diğer çocuklara kıyasla bu şekilde "okul eğitimi almayan" çocukların yüksek öğrenim görme ihtimali daha yüksek çıkmış.[13]

Nasıl olabilir peki bu? Aslında insanlık tarihinin büyük bölümünde çocukların Sudbury'de olduğu gibi öğrenim gördüğünü anlattı bana Peter. Avcı toplayıcı toplumlardaki çocuklar hakkında toplanan kanıtları incelemiş[14] – evrimsel açıdan dünden önceki güne değin insanlar böyle yaşıyordu sonuçta. Çocuklar bu toplumlarda oyunlar oynuyor, ortalıkta geziniyor, yetişkinleri taklit ediyor, bir sürü soru soruyor ve zaman içinde, pek formel eğitim almadan, yavaş yavaş beceri kazanıyorlardı. Sudbury bir anomali değil, diyor Peter – asıl anomali çok yakın zamanda, 1870'lerde çocukları hareketsiz durmaları, susup kendilerine söyleneni yapmaları için eğitmek, fabrikalarda çalışmaya hazırlamak amacıyla tasarlanmış olan modern okul. Çocukların merak duygusuyla çevrelerini keşfetme doğrultusunda evrildiğini söylüyor Peter. Doğal olarak öğrenmek istiyor çocuklar; kendilerine ilginç gelen şeylerin peşinden gidebildiklerinde kendiliğinden öğreniyorlar zaten. Her şeyden önce serbestçe oyun oynayarak öğreniyorlar. Araştırmalarında Sudbury'nin bilhassa öğ-

renme sorunu olduğu söylenen çocuklar üstünde etkili olduğunu bulmuş Peter. Sudbury'ye gelmeden önce "ciddi öğrenme sorunları" yaşadığı söylenmiş olan on bir çocuğu incelediğinde, dördünün üniversite diploması aldığını, beşincisinin de alma yolunda olduğunu görmüş.

Bunlar önemli bulgular, ama dikkatle ele alınmaları gerekiyor. Sudbury Vadisi'nin ücretleri yılda 7500 ila 10.000 dolar – yani çocuklarını buraya gönderen anne babaların nüfusun geri kalanına göre maddi avantajları var zaten. Çocuklarının yüksek öğrenim görme ihtimalinin –her halükârda– daha fazla olduğu anlamına geliyor bu; çocukların evde anne babalarından bir şeyler öğrenme ihtimali de daha fazla. Dolayısıyla Sudbury Vadisi'ndeki çocukların başarısını sadece okula atfetmek mümkün değil.

Ama Peter bu modelin olağan okullarda görülmeyen bir şekilde, öğrenmeyi gerçekten artıran bir şey yaptığını savunuyor. Bunun nedenini anlamak için, oyundan yoksun bırakılan hayvanlara ne olduğuna ilişkin kanıtlara bakmamız gerektiğini söylüyor.[15] Örneğin iki sıçan grubunu karşılaştıran –benim de sonradan okuduğum– tipik bir çalışma dikkatini çektiğinde bu konuyu araştırmaya başlamış. İlk grubun diğer sıçanlarla oynaması tamamen önlenmiş. İkinci grubun ise diğer sıçanlarla günde bir saat oynamasına izin verilmiş. Sonrasında aralarında bir fark olacak mı diye sıçanların gelişimini seyretmiş biliminsanları. Yetişkin sıçanlar arasında oyundan yoksun bırakılmış olanların daha fazla korku ve kaygı yaşadığı, beklenmedik olaylarla baş etmekte çok daha zorlandığı görülmüş. Oyun oynama fırsatı bulan sıçanların daha cesur, araştırmaya daha açık, yeni durumlarla baş etme konusunda daha iyi oldukları görülmüş. Her iki sıçan grubunun da ortaya çıkan yeni sorunları çözme becerisi test edilmiş – yiyeceğe erişmek için yeni bir sekansı çözmesi gerekiyormuş sıçanların. Küçükken oyun oynamasına izin verilen sıçanların çok daha zeki olduğu ortaya çıkmış.[16]

Sudbury'de standartlaştırılmış eğitimin akıl ve anlamdan yoksun baskısından kurtulunca "eğitime daha fazla değer vermeye" başladığını fark etmiş Hannah. "Öğrenmek bana heyecan veriyor. Farklı şeylerin peşinden gitmek istiyorum. Buna zorlandığımı hissetmedi-

ğim için de motivasyonum kaybolmuyor." Bilimsel kanıtlara da oturuyor bu – kendileri için anlam taşıyan şeylere dikkat gösterip öğrenmek yetişkinler ve çocuklar için daha kolay oluyor. Standartlaştırılmış eğitim öğrenmenin anlamını ortadan kaldırıyor çoğu zaman, ilerici eğitim ise her şeye anlam aşılamaya çalışıyor. Bundan dolayı, bu konuya ilişkin en iyi araştırmalar daha ilerici okullarda okuyan çocukların öğrendiklerini uzun vadede koruma, öğrenmeye devam etmek isteme ve öğrendiklerini yeni sorunlara uygulama ihtimalinin daha yüksek olduğunu gösteriyor. Bunlar en kıymetli dikkat biçimleri olarak görünüyor bana.

Sudbury'nin dışında konuşurken, eskiden okul günlerinin bitmesini iple çekerken artık eve gitmek istemediğini söyledi Hannah. Konuştuğum diğer çocuklar da benzer bir bakış açısına sahip olduklarını söylediler – ve arkadaşlarıyla kolektif bir faaliyete katılmak için yanımdan ayrıldılar hemen. Eğitim diye bildiğimiz her şeyi –sınavları, değerlendirmeleri, hatta formel öğretimi– bir kenara bırakıp, yine de okuyup yazabilen, toplumda iş görebilen insanlar yetiştirmenin mümkün olduğunu öğrenmek beni çok şaşırttı. Takıntılı biçimde çocuklarımıza aşıladığımız şeylerin ne kadarının (en iyi ihtimalle) gereksiz olduğunu gösteriyor bu.

Şahsen Sudbury'nin fazla ileri gittiğini hissediyorum. Daha fazla özgürlüğü yetişkin rehberliğiyle birleştirmenin bir yolu olup olmadığını görmek için başka ilerici okulları da ziyaret ettim. Bilhassa Berlin'de bulunan Evangelische Schule Berlin Zentrum'u beğendim. Burada çocuklar incelemek istedikleri konulara hep birlikte karar veriyorlar – ziyaretim esnasında insanların uzayda yaşamasının mümkün olup olmadığı konusunu inceliyorlardı. Bir dönem boyunca aldıkları derslerin yarısı bu konuyla ilgili oluyor – roket yapımının fiziğini, aya gidişin tarihini, diğer gezegenlerin coğrafyasını inceliyorlar. Büyük bir kolektif proje halini alıyor bu süreç – sınıfta roket yapıyorlardı düpedüz. Parçalara ayrılıp ezbere öğrenildiğinde kuru ve sıkıcı görünen konular böylece çocuklar için anlam kazanıyor, daha fazlasını öğrenmek istiyorlar.

Kendim çok farklı bir sistem içinde yetiştiğim için bu alternatifler bende şüphe uyandırmaya devam etti. Ama hayati bir gerçeği

tekrar tekrar hatırladım: Uluslararası sıralamalarda çoğu zaman dünyanın en başarılı okullarına sahip olduğu söylenen Finlandiya bu ilerici modellere çok daha yakın düşüyor. Finlandiya'da çocuklar yedi yaşından önce hiç okula gitmiyorlar – sadece oyun oynuyorlar. Yedi ile on altı yaş arasındaki çocuklar 9:00-14:00 saatleri arasında okulda oluyorlar. Hemen hiç ev ödevi verilmiyor, liseden mezun oluncaya kadar hemen hiç sınava girmiyorlar. Finlandiyalı çocukların hayatının merkezinde serbestçe oyun oynamak bulunuyor: Öğretmenlerin her kırk beş dakikalık ders için çocuklara on beş dakika oyun süresi tanıması yasal zorunluluk. Sonuç ne peki? Çocukların sadece yüzde 0,1'ine dikkat sorunları tanısı koyuluyor; Finlandiyalılar dünyanın en çok okuyan, sayısal becerisi ve mutluluk düzeyi en yüksek insanları arasındalar.

Sudbury'den ayrılırken, geleneksel bir lisede geçirdiği zamanı hatırladığında "kendimi sıralardan birine oturmuş görüyorum, her şey gri. Tuhaf bir imge," dedi Hannah. Halen o sistemin içinde sıkışıp kalmış olan arkadaşları için endişelendiğini söyledi. "Nefret ediyorlar. Başka bir şey yapma fırsatları olmadığı için üzülüyorum."

~

Biz yetişkinler bugün çocukların ve gençlerin odaklanmakta ve dikkat göstermekte zorlanır göründüğünü fark ettiğimizde bunu bıkkın, bezgin bir üstünlük duygusuyla ifade ediyoruz genellikle. Bunun içerimi şu: Yeni neslin haline bak! Biz onlardan daha iyiyiz, değil mi ama? Niye bizim gibi olamıyorlar? Ama öğrendiğim onca şeyden sonra çok farklı düşünüyorum artık. Çocukların ihtiyaçları var – ve o ihtiyaçları karşılayacak bir ortam yaratma görevi biz yetişkinlere düşüyor. İçinde bulunduğumuz kültürde bu ihtiyaçları çoğu zaman karşılamıyoruz. Serbestçe oyun oynamalarına izin vermiyoruz; ekranlar yoluyla etkileşime girmek dışında yapacak pek bir şeyin olmadığı evlere kapatıyoruz onları; eğitim sistemimiz de onları köreltiyor ve sıkıyor. Çocukları enerji çöküşleri yaratan, içerdiği uyuşturucu benzeri katkı maddeleriyle hiperaktifleştiren, ihtiyaç duydukları besin maddelerini içermeyen gıdalarla besliyoruz. Beyni bozan kimyasallara maruz bırakıyoruz onları. Sonuçta dikkat göstermeyi

öğrenmekte zorlanmaları onların kusuru değil. Onlar için inşa ettiğimiz dünyanın kusuru.

~

Anne babalarla konuşurken hâlâ kendi çocukluklarındaki en mutlu anlardan bahsetmelerini istiyormuş Lenore. Hemen her zaman özgür oldukları bir an oluyormuş bu – bir kale inşa etmek, ormanda arkadaşlarla yürümek, sokakta oyun oynamak. Lenore da onlara şöyle diyormuş: "Yediğimizden içtiğimizden kısıp çocuklarımızı dans dersine gönderiyoruz, oysa kendi çocukluğumuzda en sevdiğimiz şeyleri vermiyoruz onlara." Böyle devam etmemiz gerekmiyor, diye ekliyormuş. Hep birlikte kendimizi adayacak olursak çocuklarımızı bekleyen bambaşka bir çocukluk var – tekne inşa eden L. B. gibi derinlemesine odaklanmayı öğrenebilecekleri bir çocukluk.

Sonuç

Dikkat İsyanı

ELİNİZDE TUTTUĞUNUZ KİTAP bir kişisel gelişim kitabı olsaydı bu hikâye için çok hoş ve basit bir sonuç sunabilirdim. Çok tatmin edici bir yapısı oluyor o tür kitapların: Yazar –çoğu zaman kendisinin de yaşadığı– bir sorunu belirleyip şahsen nasıl çözdüğünü adım adım anlatıyor size. Sonra da şöyle diyor: "Sevgili okur, benim yaptığımı şimdi sen de yapabilir, özgürlüğüne kavuşabilirsin artık." Ama bu kitap bir kişisel gelişim kitabı değil ve söyleyeceklerim daha karmaşık olacak – bu da bir itirafla başlamak anlamına geliyor: Bu sorunu kendim de tam olarak çözmüş değilim. Hatta bunları salgın nedeniyle kapandığımız günlerde yazıyorum ve dikkat becerim hiç olmadığı kadar kötü durumda.

Benim için çöküş rüya gibi geçen tuhaf bir ayda meydana geldi. 2020 Şubatı'nda Moskova uçağına binmek üzere Heathrow Havaalanı'na girdim. Bu kitap boyunca sözlerini aktardığım eski Google strateji uzmanı James Williams'la görüşmeye gidecektim. Havaalanının yabancılaştırıcı sarı ışığı altında uçuş kapısına doğru koştururken tuhaf bir şey dikkatimi çekti. Çalışanlardan bazılarının yüzünde maske vardı. Çin'in Wuhan şehrinde yeni bir virüsün ortaya çıkmış olduğunu haberlerde okumuştum elbette, ama –pek çoğumuz gibi– birkaç yıl önceki domuz gribi ya da Ebola krizlerinde olduğu gibi bu sorunun da salgın haline gelmeden kaynağında kontrol altına alınacağını varsaymıştım. Çalışanların paranoyası diye gördüğüm şey biraz canımı sıktı ve uçağa bindim.

İndiğimizde acayip ılık bir Rus kışıyla karşılaştım. Yerlerde hiç kar yoktu, insanlar tişört giyiyor, kürk paltolarını yok pahasına satıyorlardı. Karsız sokaklarda yürürken kendimi ufacık ve kaybolmuş hissettim. Moskova'da her şey kocaman – insanlar devasa beton apartmanlarda yaşıyor, çirkin kalelerde çalışıyor, ikisi arasında sekiz şeritli otobanlarda gidip geliyorlar. Kolektif olanı devasa gösterirken bireyi rüzgârda sürüklenen bir kum tanesi gibi hissettirecek şekilde tasarlanmış bir şehir burası. James on dokuzuncu yüzyılda yapılmış bir apartmanda yaşıyordu; Rus klasikleriyle dolu kocaman bir kitaplığın önüne oturduğumuzda kendimi bir Tolstoy romanına düşmüş gibi hissettim. Kısmen karısı Dünya Sağlık Örgütü'nde çalıştığı için, kısmen de Rus kültürü ve felsefesini sevdiği için orada yaşıyordu James.

Odaklanma üzerine yıllarca çalıştıktan sonra dikkatin –hepsi de şu an çalınmakta olan– üç farklı biçimi olduğuna inanmaya başladığını söyledi. Bu biçimlerin üzerinden geçtiğimizde, o âna dek öğrendiğim şeylerin birçoğu da netleşti benim için.

Dikkatin ilk katmanının *spot ışığı* olduğunu söylüyor James. "Ânında/dolaysız eylemler"e odaklanmak oluyor bu – "Mutfağa gidip kahve yapacağım," örneğin. Gözlüklerinizi mi bulmak istiyorsunuz? Buzdolabında ne olduğunu mu görmek istiyorsunuz? Kitabın bu bölümünü okumayı bitirmek mi istiyorsunuz? Daha önce açıkladığım gibi, buna *spot ışığı* denmesinin sebebi odak daralmasının söz konusu olması. Spot ışığınız şaştığında ya da arızalandığında bu tür yakın vadeli eylemleri gerçekleştiremez oluyorsunuz.

Dikkatin ikinci katmanı ise *yıldız ışığı*. "Daha uzun vadeli hedefler, projeler" için kullanabildiğiniz odaklanma biçimi bu. Kitap yazmak istiyorsunuz, örneğin. Bir iş kurmak istiyorsunuz. İyi bir anne/baba olmak istiyorsunuz. Buna yıldız ışığı denmesinin sebebi, kendinizi kaybolmuş hissettiğinizde yıldızlara bakıp hangi yöne gittiğinizi hatırlıyor olmanız. Yıldız ışığınız şaştığında "daha uzun vadeli hedefler sizin için gözden kayboluyor," diyor James. Ne tarafa gittiğinizi unutmaya başlıyorsunuz.

Dikkatin üçüncü katmanı ise *gün ışığı*. Uzun vadeli hedeflerinizin neler olduğunu bilmenizi sağlayan odaklanma biçimi bu. Kitap

yazmak istediğinizi nereden biliyorsunuz? İş kurmak istediğinizi nereden biliyorsunuz? İyi bir anne/baba olmanın ne demek olduğunu nereden biliyorsunuz? Bunları ancak açık seçik düşünerek anlayabilirsiniz. Buna *gün ışığı* denmesinin sebebi, sadece gün ışığının vurduğu yerlerde etrafı açık seçik görebiliyor olmamız. Dikkatiniz gün ışığını kaybedecek kadar dağıldığında, diyor James, "kim olduğunuzu, ne yapmak istediğinizi, nereye gitmek istediğinizi bile anlayamayabilirsiniz".

Gün ışığınızı kaybetmenin "dikkat dağınıklığının en derin biçimi" olduğuna, "çözülmeye" bile yol açabileceğine inanıyor James. Kim olduğunuz hakkında bir hikâye oluşturacak zihinsel alanınız olmadığı için kendinizi anlayamaz hale geliyorsunuz bu durumda. Küçük hedeflere saplanıp kalıyor ya da dış dünyadan gelen –*retweet*'ler gibi– basit sinyallere bağımlı hale geliyorsunuz. Çağlayan gibi bir dikkat dağınıklığı içinde kendinizi kaybediyorsunuz. Yıldız ışığınızı ve gün ışığınızı bulmak için uzun süreli düşünme ve zihin gezinmesiyle geçen dönemlere ihtiyacınız oluyor. İçinde bulunduğumuz dikkat krizinin bizi odaklanmanın bu üç biçiminden de mahrum bıraktığına inanıyor James. Işığımızı kaybediyoruz.

Bunu farklı bir metaforla da anlayabileceğimizi söylüyor James. Bilgisayar korsanları bazen bir internet sitesine çok spesifik bir biçimde saldırmaya karar verirler. Çok sayıda bilgisayarın bir siteye aynı anda bağlanmaya çalışmasını sağlarlar – ve böylece "siteyi gelen trafikle baş edemez hale getirirler, öyle ki kimse bağlanamaz hale gelir ve site çöker" "Hizmeti engelleme saldırısı" deniyor bu yönteme. Hepimizin zihninde buna benzer bir saldırı yaşadığını düşünüyor James. "Saldırı altında olan sunucu biziz, enformasyon göndererek dikkatimizi çekmeye çalışan bir sürü şey var ortalıkta Herhangi bir şeye yanıt verme kapasitemiz zarar görüyor. Ya dikkat dağınıklığı ya da felç halinde bırakıyor bizi." Öyle dolup taşıyoruz ki "bütün dünyamız işgal ediliyor, olan biteni görüp de dikkatimizin nasıl dağılmış olduğunun, bu konuda ne yapmamız gerektiğinin farkına varmamızı sağlayacak bir yer bulamıyoruz. Bütün dünyamızı sömürgeleştirebiliyor bu." Öyle tükeniyoruz ki "karşı koyacak alan bulamıyoruz"

James'in dairesinden ayrılıp başkentin sokaklarında yürüdüm ve dikkatin aslında dördüncü bir biçimi de olabilir mi acaba diye düşünmeye başladım. Bunun adına *stat ışıkları* demek istiyorum – birbirimizi görme, işitme ve kolektif hedefler oluşturup bunlar için birlikte savaş verme becerimiz. Bu kaybolduğunda neler olduğunun ürkütücü bir örneğinin etrafımda geliştiğini görebiliyordum. Kış mevsiminde Moskova'daydım ve hava çok sıcak olduğu için dışarıda tişörtle geziyordu insanlar. Sibirya'da bir sıcak hava dalgası başlıyordu – böyle bir cümle yazacağımı hiç düşünmezdim. İklim krizinin bundan daha bariz bir göstergesi olamaz – yine Moskova bundan on yıl önce ciddi orman yangınlarından çıkan dumanlara boğulmuştu. Ama Rusya'da iklim aktivizmi çok az – krizin ölçeği düşünüldüğünde dünyanın diğer yerlerinde de keza. Çünkü bu kadar önemli olmayan başka şeylerle meşgulüz. Bu konuda çoğu insandan daha suçlu olduğumu biliyordum – korkunç karbon salımlarımı düşündüm.

Londra'ya dönerken bu uzun yolculukta dikkat hakkında çok şey öğrendiğimi ve kendi dikkat becerimi adım adım düzeltebileceğimi hissediyordum. Uçaktan indiğimde artık havaalanında çalışan herkesin maske taktığını gördüm; gazeteler insanların hastane zeminlerinde ya da koridorlarında öldüğü İtalya'dan fotoğraflarla doluydu. O zaman bilmiyordum ama hava yolculuğunun dünyanın dört bir yanında durdurulmasına günler kalmıştı. Heathrow Havaalanı çok geçmeden ıssızlaşacaktı.

Birkaç gün sonra eve yürürken dişlerimin takırdadığını fark ettim. Londra'da da ılık bir kış vardı, cereyanda kaldım herhalde diye düşündüm; ama yarım saat sonra eve vardığımda tir tir titriyordum. Yatağa kıvrıldım ve üç hafta boyunca banyoya gitmek dışında çıkmadım bir daha. Feci ateşim vardı, hezeyanlı gibiydim neredeyse. Neler olduğunu anlayabilir hale geldiğimde İngiltere Başbakanı Boris Johnson televizyona çıkıp herkese evlerinde kalmaları gerektiğini söylüyordu; çok geçmeden kendisi de ölümün eşiğinde hastaneye yatırıldı. Gerçekliğin duvarlarının yıkılmaya başladığı bir stres rüyası gibiydi her şey.

~

O âna dek dikkat becerimi iyileştirmek için bu yolculukta öğrendiklerimi adım adım uyguluyordum. Hayatımda altı büyük değişiklik yapmıştım.

Bir: Bir işten diğerine daha az geçiş yapmak için ön-taahhüt yöntemini kullandım. Davranışlarınızı değiştirmek istiyorsanız şimdiden o arzuyu sağlama alacak, sonradan caymayı güçleştirecek adımlar atmanız gerektiğinin farkına varmak anlamına geliyor bu. Benim için hayati adımlardan biri, daha önce değindiğim gibi, kSafe adlı büyük plastik kasalardan satın almak oldu. Telefonunuzu içine koyup kapağını kapatıyor, tepesindeki kadranı –on beş dakikadan iki haftaya kadar– istediğiniz süreye ayarlıyorsunuz ve telefonunuz o süre boyunca kilit altında kalıyor. Bu yolculuğa çıkmadan önce şöyle böyle kullanmıştım kSafe'i. Şimdi istisnasız her gün kullanıyorum ve uzun odaklanma süreleri kazandırıyor bana. Dizüstü bilgisayarımda da internet bağlantısını istediğim süre boyunca kesen Freedom adında bir program kullanıyorum. (Bu cümleyi yazarken sayaç üç saatten geriye sayıyordu.)

İki: Dikkat dağınıklığı hissime yanıt verme şeklimi değiştirdim. Kendime "Tembelsin, yeterince iyi değilsin, neyin var senin böyle?" diye kızardım eskiden. Daha iyi odaklanmak için kendimi utandırmaya çalışırdım. Şimdi ise, Mihaly Csikszentmihalyi'den öğrendiklerim ışığında, kendimle çok farklı şekilde konuşuyorum. Akış haline girmek, zihninin derinlemesine odaklanma becerisine erişmek için ne yapabilirsin şu an, diye soruyorum. Akışın Mihaly'den öğrendiğim üç temel bileşenini hatırlayıp şöyle diyorum kendime: Bana anlamlı gelen ne yapabilirim şu an? Becerilerimin sınırında ne var? Nasıl bu ölçütlere uyan bir şey yapabilirim? Akış aramanın kendi kendini utandırmaktan çok daha etkili olduğunu fark ettim.

Üç: Sosyal medyanın dikkat aralığımızı kırmak için tasarlanmış olduğuna ilişkin öğrendiklerim ışığında, yılın altı ayında sosyal medyadan tamamen uzak duruyorum. (Birkaç haftalık kesitler halinde bölünüyor bu süre.) Buna sadık kalmak için uzak duracağım zamanı önceden ilan ediyorum – Twitter'da belli bir süre siteden uzak duracağımı söyleyen bir paylaşım yapıyorum ki bir hafta sonra

yoldan dönüp de tekrar girmeyeyim. Arkadaşım Lizzie'den de şifrelerimi değiştirmesini istiyorum.

Dört: Zihin gezinmesinin önemi hakkında öğrendiklerimi de uygulamaya geçirdim. Zihninizin gezinmesine izin vermenin dikkati dağıtan bir şey değil, kendi başına hayati bir dikkat biçimi olduğunu fark ettim. O an etrafınızı saran şeylerden uzaklaşmasına izin verdiğinizde zihniniz geçmişi düşünmeye, geleceğe hazırlanmaya, öğrendiğiniz farklı şeyler arasında bağlantılar kurmaya başlıyor. Şimdi telefonum veya dikkatimi dağıtacak herhangi bir şey olmadan günde bir saat yürüyüşe çıkıyorum mutlaka. Düşüncelerimin süzülüp beklenmedik bağlantılar kurmasına izin veriyorum. Tam da dikkat becerime gezinecek alan sağladığım için düşüncemin daha keskinleştiğini, aklıma daha iyi fikirler geldiğini görüyorum.

Beş: Eskiden uykuyu bir lüks ya da –daha kötüsü– düşman olarak görürdüm. Şimdi her gece sekiz saat uyumak konusunda hiç taviz vermiyorum. Rahatlamamı sağlayan bir de ritüelim var: Yatağa yatmadan iki saat önce ekranlara bakmayı bırakıyorum, kokulu bir mum yakıp günün stresini bir kenara bırakmaya çalışıyorum. Uykumu ölçmek için de bir FitBit cihazı satın aldım; sekiz saatten az uyuduysam yatağa geri dönmeye zorluyorum kendimi. Çok fark yarattı bu.

Altı: Baba değilim ama vaftiz çocuklarımın ve akrabalarımın çocuklarının hayatına fazlasıyla dahilim. Eskiden önceden tasarlanmış şeyler yaparak –yoğun, eğitime dönük faaliyetlerde bulunarak– vakit geçirirdim onlarla. Şimdiyse zamanımızın çoğunda ya serbestçe oyun oynuyoruz ya da başlarında dikilmeden, onları denetlemeden ve hapsetmeden kendi başlarına oynamalarına izin veriyorum. Ne kadar çok serbestçe oyun oynarlarsa odaklanma ve dikkat becerilerinin o kadar sağlam bir zemine kavuşacağını öğrendim çünkü. Onlara elimden geldiğince bunu sunmaya çalışıyorum.

Odaklanma becerimi artırmak için yapmam gerektiğini öğrendiğim diğer şeyleri de yaptığımı söylemek isterdim – işlenmiş gıdaları bıraktığımı, her gün meditasyon yaptığımı, yoga gibi diğer yavaş pratikleri hayatıma dahil ettiğimi, haftalık işgünü sayısını azalttığımı. Ama bunlarda zorlanıyorum açıkçası – olağan kaygıyla baş etme şeklim abur cubur yemeklere ve aşırı çalışmaya o kadar bağlı ki.

Ama bu değişikliklerle birlikte –Moskova yolculuğuma kadar– dikkat becerimi yaklaşık yüzde 15 ila 20 oranında artırmış olduğumu düşünüyorum. Hayatımda gerçekten belirgin bir fark yarattı bu. Tüm bu değişiklikleri denemeye değer; bu kitapta okuduklarınız ışığında gerçekleştirmeyi düşündüğünüz başka değişiklikler de olacaktır muhtemelen. Bireylerin kendi hayatlarında ellerinden gelen değişimi gerçekleştirmelerinden yanayım kuvvetle. Gelgelelim bu şekilde ancak bir yere kadar gidilebileceği konusunda açık olmaktan da yanayım.

~

Covid-19'u atlatma sürecinde kendimi bu yolculuğa başladığım noktanın tam aksi bir yerde buldum. İnternet ve cep telefonlarından kaçmak için üç aylığına Provincetown'a giderek başlamıştım. Şimdi ise internet ve cep telefonundan başka hemen hiçbir şey olmadan üç ay boyunca evime kapanmıştım. Provincetown odaklanma ve dikkat becerimi özgürleştirmişti; Covid-19 krizi ise hiç olmadığı kadar azalttı. Aylarca hiçbir şeye odaklanamadım. Haber kanalları arasında gezinip korku ve telaşın dünyanın dört bir yanına yayıldığını gördüm. Bezgin bezgin, bu kitap için araştırma yaparken gittiğim yerlerin canlı web kamerası görüntülerini seyretmeye başladım. Neresi olduğu fark etmiyordu –Memphis, Melbourne, New York 5. Cadde, Provincetown Commercial Caddesi– hepsi aynıydı: Hızla geçip giden maskeli insanlar dışında sokaklar neredeyse bomboştu. Odaklanamaz hale gelen sadece ben değildim. Yaşadıklarımın bazıları virüsün artçı etkisiydi muhtemelen, ama virüse yakalanmayan pek çok insan da benzer bir dertten yakınıyordu. Google'da "Beyninizin odaklanmasını nasıl sağlarsınız" araması yapan insan sayısında yüzde 300 artış olmuştu. Sosyal medyanın her yerinde insanlar kafalarının bir türlü çalışmadığını söylüyorlardı.

Ama şimdi neden böyle olduğunu anlayacak araçlara sahip olduğumu hissediyordum. Dikkat becerinizi artırma yönündeki bireysel çabalarınız dikkati mahveden şeylerle dolu bir ortam içinde gölgede kalabiliyor. Covid-19 öncesindeki yıllarda da geçerliydi bu – kriz esnasında iyice ön plana çıktı. Stres dikkati mahvediyor ve o

dönemde hepimiz daha stresliydik. Göremediğimiz ve anlayamadığımız bir virüs vardı ortada, hepimizi tehdit ediyordu. Ekonomi çöküyordu, birçoğumuzun maddi güvenliği birdenbire iyice azaldı. Tüm bunların yanında siyasi liderler de tehlikeli ölçüde beceriksiz görünüyorlardı, ki bu da stresi iyice körükledi. Tüm bu nedenlerle birçoğumuz aşırı tetikte yaşamaya başladık birdenbire.

Bu durumla nasıl başa çıktık peki? Silikon Vadisi'nin kontrolü altında bizi bekleyen, bağlantı ya da en azından bir bağlantı hologramı sunan ekranlarımıza iyice gömüldük. Gömüldükçe dikkat becerimiz daha da kötüye gider gibi oldu. 2020 Nisanı'nda ABD'de ortalama bir vatandaş günde on üç saati ekrana bakarak geçirdi. Günde altı saatten uzun süre ekranlara bakan çocuk sayısı altı katına fırladı, çocukların kullandığı uygulamalarda trafik üç katına çıktı.

Halihazırda savrulduğumuz geleceğin bir önizlemesini sundu bu bakımdan Covid. Yirmi yıldır gelecek hakkında isabetli pek çok öngörüde bulunmuş bir siyaset yazarı olan arkadaşım Naomi Klein bana şöyle dedi: "İlişkilerimizin her birine platformların ve ekranların aracılık ettiği bir dünyaya doğru savruluyorduk yavaş yavaş; Covid bu sürecin aşırı hızlanmasına yol açtı." Teknoloji şirketleri onların dünyalarına şimdi değil on yıl içinde bu ölçüde gömüleceğimizi planlıyorlardı. "Plan bu şekilde sıçramak değildi," diyor Naomi. "Bu sıçrama bir fırsat aslında, bir şeyi çabucak yaptığınızda bünyenizde bir şok etkisi yaratıyor çünkü." Bu duruma yavaş yavaş alışmış, gitgide artan pekiştirmelerin oltasına takılmış değiliz. Daha ziyade bir tür gelecek vizyonuna balıklama dalmış olduk – ve "bundan nefret ettiğimizi" fark ettik. "İyi gelmiyor bize. Birbirimizi deli gibi özlüyoruz." Covid ortamında eskisinden bile daha büyük ölçüde sosyal hayat simülasyonları içinde yaşıyorduk. Hiç yoktan iyiydi elbette – ama tadı yok gibiydi. O esnada gözetim kapitalizminin algoritmaları da her gün daha uzun süreler boyunca bizi takip edip değiştiriyordu.

Pandemide içinde bulunduğumuz ortamın değiştiğini ve bunun odaklanma becerimizi mahvettiğini görebiliyordum. Pandemi çoğumuz için dikkat becerimizi baltalayan yeni etmenler yaratmadı – halihazırda yıllardır dikkatimizi aşındıran etmenleri aşırı güçlendirdi.

Memphis'e götürdüğüm vaftiz oğlum Adam'la konuştuğumda gördüm bunu. Bir süredir kötüye giden dikkat becerisi paramparça olmuştu şimdi. Uyanık olduğu hemen her saat telefonunun başındaydı; dünyayı esasen, Snapchat'in Henry James romanı gibi görünmesine yol açan TikTok uygulaması üzerinden görüyordu.

Naomi'nin söylediğine göre, karantina altında bütün günümüzü Zoom ve Facebook'ta geçirirken hissettiklerimiz korkunçtu, ama "aynı zamanda bir armağandı", çünkü nereye doğru gittiğimizi çok net gösterdi bize. Daha fazla ekran. Daha fazla stres. Orta sınıfın daha da çökmesi. İşçi sınıfı için daha fazla güvensizlik. Daha fazla istilacı teknoloji. Bu gelecek vizyonuna "Ekranlı Yeni Düzen" diyor Naomi: "Tüm bunların içindeki umut ışığı, denediğimiz bu gelecek vizyonunu ne kadar nahoş bulduğumuzu fark etmiş olmamız. Böyle bir deneme fırsatımız olmayacaktı. Adım adım giriş yapacaktık. Ama hızlandırılmış bir programa maruz kaldık."

Bir şey çok açık görünüyordu artık bana. Böyle az uyuyup çok çalışan, üç dakikada bir faaliyet değiştiren, kaydırmaya devam edelim diye zaaflarımızı öğrenip manipüle etmek için tasarlanmış sosyal medya siteleri tarafından takip edilip gözlemlenen, stres fazlalığından aşırı tetikte yaşayan, enerjinin sıçrayıp çakılmasına yol açan bir şekilde beslenen, her gün beyne zarar veren toksinlerle dolu bir kimyasal çorbası soluyan bir toplum olmaya devam ettiğimiz takdirde – ciddi dikkat sorunları yaşayan bir toplum olmaya da devam edeceğiz, evet. Ama bunun bir alternatifi var. Örgütlenip karşı koymak – dikkatimizi ateşe veren kuvvetlerle mücadele edip yerlerine iyileşmemize yardımcı olacak kuvvetler geçirmek.

Neden bunu yapmamız gerektiğini, öğrendiğim pek çok şeyi birbirine bağlar görünen bir analoji yardımıyla düşünmeye başladım. Bir bitki satın aldınız ve büyütmek istiyorsunuz diyelim. Ne yaparsınız? Belli şeylerin varlığından emin olursunuz: güneş ışığı, su, uygun besin maddelerini içeren toprak. Bitkiyi ona zarar verebilecek ya da onu öldürebilecek şeylerden korursunuz: İnsanların ezip geçemeyeceği, zararlı böceklerden ve hastalıktan uzak bir yere dikersiniz. Derinlemesine odaklanma becerimizi geliştirmenin de bitki yetiştirmek gibi olduğunu düşünmeye başladım. Odaklanma be-

cerinizin büyüyüp tam potansiyeline ulaşması için de belli şeylerin var olması gerekiyor: çocuklarda oyun, yetişkinlerde akış halleri, kitap okumak, odaklanmak istediğiniz anlamlı faaliyetler keşfetmek, hayatınızı anlamlandırabilmeniz için zihninizin gezinebileceği alanlar, egzersiz yapmak, doğru dürüst uyku uyumak, sağlıklı bir beynin gelişmesini sağlayan besleyici gıdalar yemek ve güvenlik hissi. Dikkat becerinizi büyümesini önleyen ya da hastalanmasına yol açan şeylere karşı da korumanız gerekiyor: aşırı hız, bir işten öbürüne geçip durmak, çok fazla uyaran, zihninize girip sizi kendine bağlamak için tasarlanmış istilacı teknolojiler, stres, bitkinlik, gerginlik yaratan boyalarla dolu işlenmiş gıdalar, kirli hava.

Uzun süre dikkat becerimize hiç özen göstermedik, en kuru iklimde bile büyüyecek bir kaktüs muamelesi yaptık. Şimdiyse daha ziyade bir orkide gibi olduğunu, büyük özen gösterilmediği takdirde kuruyup gidecek bir bitki gibi olduğunu biliyoruz.

Bu imge aklıma geldiğinde dikkat becerimizi geri kazanmaya dönük bir hareketin neye benzeyebileceği konusunda bir fikrim oldu. Üç büyük, cüretkâr hedefle başlamak istiyorum. Bir: Gözetim kapitalizmini yasaklayalım, çünkü zihinlerine girilip bağımlı kılınan insanların odaklanmaları mümkün değil. İki: Haftada dört gün çalışmaya geçelim, çünkü kronik bitkinlik yaşayan insanların dikkat göstermeleri mümkün değil. Üç: Çocukluğu –mahallelerde ya da okullarda– serbest oyun etrafında yeniden inşa edelim, çünkü eve hapsolan çocukların sağlıklı bir dikkat becerisi geliştirmeleri mümkün değil. Bu hedefleri gerçekleştirdiğimiz takdirde insanların dikkat becerisi zaman içinde çarpıcı bir artış gösterecek. Sonrasında mücadeleyi daha ileriye ve derine taşımak için kullanabileceğimiz sağlam bir dikkat çekirdeğimiz olacak.

Bir hareket oluşturma fikrini kafamda somut olarak canlandırmakta zaman zaman zorlanıyordum hâlâ – o yüzden imkânsız görünen çok büyük hedefler etrafında hareketler oluşturmuş ve bu hedefleri gerçekleştirmiş insanlarla konuşmak istedim. Arkadaşım Ben Stewart Greenpeace Britanya şubesinde yıllardır iletişim müdürü olarak görev yapıyordu; on beş yıl önce ilk tanıştığımızda diğer çevre aktivistleriyle birlikte oluşturdukları bir plandan bahsetmişti

bana. Britanya'nın Sanayi Devrimi'nin doğum yeri olduğunu, bu devrimin tek bir besin kaynağı olduğunu anlatmıştı: kömür. Kömür küresel ısınmaya diğer yakıtların hepsinden daha fazla katkıda bulunduğu için, Ben'in ekibi hükümeti Britanya'daki yeni kömür madenlerinin ve elektrik santrallerinin hepsine son verip ülkenin mevcut kömür kaynaklarını hiç yakılmayacak şekilde yerin altında bırakmaya zorlayacak bir plan oluşturmakla meşguldü. Bana bunları anlattığında kahkahalarla gülmüştüm – yolunuz açık olsun, demiştim, ben de yanınızdayım, ama hayaller âlemindesiniz.

Beş yıl içinde Britanya'daki yeni kömür madenlerinin ve kömürle çalışan elektrik santrallerinin hepsi kapatıldı, hükümet halihazırda mevcut olanları kapatmak için de kesin planlar ortaya koymak zorunda kaldı. Bu kampanya sonucunda, dünyayı küresel ısınma yoluna sokan ülke, bunun ötesine giden bir yol aramaya başlamış oldu.

Ben'le dikkat krizimiz ve geçmişte başarılı olmuş diğer hareketlerden neler öğrenebileceğimiz hakkında konuşmak istedim. "Bunun bir kriz olduğu konusunda hemfikirim," dedi. "İnsan türünün karşı karşıya olduğu bir kriz bu. Ama yapısal ırkçılık ya da iklim değişikliği gibi bu şekilde tanımlanıyor değil. Henüz o noktada değiliz bence. ... Bunun toplumsal bir sorun olduğu, kolektif faillerin kararlarının ürünü olduğu ve değişmesinin mümkün olduğu anlaşılmış değil bence." Bir hareket oluşturmada ilk adımın "insanların 'Vay be, beynimi mahvediyormuş bu. Hayattan eskiden aldığım bazı keyifleri alamamamın sebebi buymuş' demesine yol açacak, bilinç artıran bir kültürel aydınlanma uğrağı" yaratmak olduğunu söylüyor Ben. Nasıl yapabiliriz bunu peki? Bunun için ideal araç –kendi tabiriyle– "bir mevki muharebesi". Mücadeleyi simgeleyen bir yer seçip orada şiddet içermeyen bir savaş başlatmak. Bunun bariz bir örneği Rosa Parks'ın Montgomery, Alabama'da otobüse binip koltuklardan birine oturması.

Kömür meselesinde ne yaptığımızı düşün, diyor Ben. İnsan ürünü olan küresel ısınma hızla ilerleyen bir felaket, ama –dikkat krizinde olduğu gibi– çok soyut, uzak ve elle tutulmaz bir şey gibi görünebiliyor. Anladıktan sonra dahi o kadar büyük ve karşı koyulmaz görünebiliyor ki çoğu zaman çaresiz hissediyor insan kendini.

Ben planlarını oluşturmaya başladığında Britanya'da Kingsnorth adında kömürle çalışan bir elektrik santrali vardı ve hükümet hemen yanına bir santral daha yapılmasına onay vermeyi planlıyordu. Ben küresel sorunun ufak bir versiyonu olduğunu fark etmişti bunun. Uzun süreli bir planlamanın ardından ekibiyle birlikte santrale gizlice girip binanın kenarından halatla aşağı kayarak boyayla kömürün dünya çapında yol açtığı aşırı hava olayları hakkında bir uyarı yazısı yazmıştı.

Ekibin tamamı tutuklanıp mahkemeye çıkarılmıştı – ki bu da planlarının bir parçasıydı. Adalet sistemini –bir jiujitsu hamlesiyle– kömürün kendisini mahkeme önüne taşıma fırsatı olarak kullanmak istemişlerdi. Tanıklık yapmaları, kömür yakmanın ekosisteme neler yaptığını açıklamaları için dünyanın dört bir yanından önde gelen uzmanlar çağırmışlardı. Britanya'da acil durumlarda bazı kuralların ihlal edilebileceğini söyleyen bir yasa var – insanları kurtarmak için yanan bir binaya zorla girdiğinizde haneye tecavüzle suçlanmıyorsunuz, örneğin. Ben ve hukuk ekibi bunun bir acil durum olduğunu savunmuşlardı: Gezegenin ateşe verilmesini önlemeye çalışıyorlardı. Jüriyi oluşturan on iki sıradan Britanyalı gerçekleri dinledikten sonra, Ben ve diğer aktivistler tüm suçlamalardan beraat etmişlerdi. Dünyanın dört bir yanında haber olan heyecan verici bir hikâye oldu bu. Dava sonrasında kömürün kazandığı kötü şöhret neticesinde Britanya hükümeti kömürle çalışan yeni elektrik santrallerinin yapımına ilişkin planların hepsinden vazgeçmiş, var olan santralleri de kapatmaya başlamıştı.

Mevki muharebesinin "daha genel soruna ilişkin hikâyenin anlatılmasını" mümkün kıldığını, çok sayıda insanı neler olup bittiği konusunda uyandırarak meseleyi "ulus çapında daha çok konuşulur" hale getirdiğini söylüyor Ben. Bu ilk safhada milyonlarca insan gerekmediğini belirtiyor. "Sorunların ne olduğunu anlayan, yaratıcı yüzleşmenin ne olduğunu bilen ufak bir grup gerekiyor – sorun etrafında bir drama oluşturmak, bilinç yükseltmeye başlamak için. ... İnsanların dikkatini çekiyorsun. Yeterli sayıda insan bunun hayati bir mesele olduğunu hissetmeye başlayınca zaman ve enerji ayırmak istiyorlar, ortada net bir doğrultu olduğunu hissediyorlar."

İnsanlar Facebook genel merkezinin etrafını mı sarmalı o halde, diye soruyor Ben. Yoksa Twitter genel merkezinin mi? Mevki muharebesi ne burada? Aktivistlerin tartışıp karar vermesi gereken bir konu bu. Bunları yazarken, Facebook genel merkezinin yan tarafına Yahudi Soykırımı'ndan sağ kurtulanların aşırı sağcı fikirleri güçlendirmenin tehlikelerinden bahsettikleri bir video yansıtmayı düşünen bir grup olduğunu biliyorum. Mevki muharebesinin kendi başına zafer getirmediğini vurguluyor Ben – yaptığı şey krizi halkın zihnine net biçimde yerleştirip pek çok farklı düzeyde ve farklı yoldan savaşmaya başlamalarını sağlamak. Dikkat söz konusu olduğunda mevki muharebesi, insanlara bunun "kişisel özgürleşimle ilgili" bir savaş olduğunu, "rızamız olmadan zihnimizi kontrol eden insanlardan kendimizi kurtarmakla" ilgili olduğunu açıklama fırsatı, diyor Ben. "İnsanların etrafında birleşebileceği bir şey bu – gayet motive edici bir şey aynı zamanda." Sonrasında milyonların katılabileceği bir hareket ortaya çıkabilir buradan. İnsanların katılımı pek çok farklı biçim alacaktır. Bazıları siyaset sisteminin içinden siyasi partileri örgütleyecek ya da hükümete dönük lobi faaliyetinde bulunacaktır. Bazılarıysa doğrudan eylem ve diğer vatandaşları ikna etme yoluyla siyaset sisteminin dışında kalmaya devam edecektir. Başarılı olmak için ikisi de gerekiyor.

Ben'le konuşurken bu hedefleri gerçekleştirmeye dönük bir hareketin adı Dikkat İsyanı olabilir mi acaba, diye düşündüm. Gülümseyerek karşılık verdi. "Dikkat isyanı bu sahiden," dedi. Bunun kendimiz hakkında düşünme tarzımızda bir değişiklik gerektirdiğini fark ettim. Kral Zuckerberg'in sarayında dikkat kırıntıları için dilenen ortaçağ köylüleri değiliz biz. Demokrasi altında yaşayan özgür yurttaşlarız, zihinlerimiz ve toplumumuz bize ait ve bunları hep birlikte geri alacağız.

Zaman zaman başlatması güç bir hareket olacak gibi göründü bu bana – ama sonra bunun hayatlarımızı değiştirmiş hareketlerin hepsi için geçerli olduğunu hatırladım. Örneğin geyler 1890'larda ilk kez örgütlenmeye başladıklarında, sırf sevdikleri kişinin kim olduğunu söyledikleri için hapse atılabiliyorlardı. İşçi sendikaları hafta sonları için savaş vermeye başladığında polisten dayak yiyor, li-

derleri vuruluyor ya da asılıyordu. Onların tırmanmak zorunda kaldığı sarp kayalığa kıyasla bizim önümüzde pek çok yönden daha yumuşak bir tırmanış duruyor. Onlar vazgeçmediler. Toplumsal değişimi savunan insanlara çoğu zaman "naif" deniyor. Oysa gerçek bunun tam tersi. Yurttaşlar olarak elimizden bir şey gelmeyeceğini, güçlülerin her istediklerini yapmalarına izin verip dikkat becerimizin bir şekilde sağ kalabileceğini düşünmek asıl naiflik. Müşterek demokratik mücadelenin dünyayı değiştirebileceğine inanmanın naif bir tarafı yok. Antropolog Margaret Mead'in söylediği gibi, bugüne kadar dünyayı değiştirmiş başka bir şey yok.

Şimdi karar vermemiz gerektiğini fark ettim: Dikkat ve odaklanmaya değer veriyor muyuz? Derinlemesine düşünebilmek bizim için önemli mi? Çocuklarımız için istediğimiz bir şey mi? Eğer öyleyse bunun için savaşmamız gerekiyor. Bir siyasetçinin dediği gibi, savaşmadan bir şey elde edemeyiz.

~

Şu an yapmamız gerekenler benim için daha belirgin hale gelirken dahi canımı sıkan bazı çözülmemiş düşünceler vardı. Bu krizin öğrendiğim onca nedeninin altında tek bir büyük neden yatıyor gibiydi, ama çok büyük olduğu için bununla yüzleşmek istemiyordum – şu an yazarken bile sizin de gözünüzü korkutur diye tereddüt ediyorum açıkçası. Danimarka'da Sune Lehmann dünyanın hızlandığına ve bu sürecin kolektif dikkat aralığımızı daralttığına dair kanıtlar gösterdi bana. Sosyal medyanın başlıca hızlandırıcı unsurlardan biri olduğunu gösterdi. Ama bunun uzun zamandır devam eden bir süreç olduğunun altını çizdi. Gerçekleştirdiği çalışmaya 1880'lere ait verileri analiz ederek başlamış, o zamandan bu yana dünyayı deneyimleme tarzımızın her on yılda bir hızlandığını, herhangi bir konuya gitgide daha az odaklanır hale geldiğimizi göstermişti.

Bu soru aklıma takılıp duruyordu: Neden? Neden bunca zamandır böyle oluyor? Bu eğilim Facebook'tan ya da burada bahsettiğim etmenlerin çoğundan çok önce başlamış. 1880'lere kadar uzanan ve her şeyin altında yatan neden ne? Bunu pek çok kişiyle konuştum; en ikna edici yanıtı sosyal antropoloji profesörü olan Norveçli bili-

minsanı Thomas Hylland Eriksen'den aldım. Sanayi Devrimi'nden bu yana ekonomilerimiz yeni ve radikal bir düşünce etrafında şekilleniyor, dedi Thomas: ekonomik büyüme. Her ekonominin –ve içinde yer alan her şirketin– her yıl gitgide büyümesi gerektiğine dönük bir inanç bu. Başarıyı böyle tanımlıyoruz. Ekonomisi büyüyen ülkelerde siyasetçilerin yeniden seçilme şansı artıyor. Büyüyen bir şirketin CEO'suna övgüler düzülüyor. Bir ülkenin ekonomisi küçüldüğünde ya da bir şirketin hisse senedi fiyatı düştüğünde siyasetçilerin ve CEO'ların kapıya konma riski artıyor. Ekonomik büyüme toplumu düzenleyen merkezi ilke konumunda. Dünyayı görme tarzımızın kalbinde yer alıyor.

Thomas büyümenin iki yoldan gerçekleştiğini açıkladı. Bunlardan ilki bir şirketin yeni pazarlar bulması – yeni bir şey icat ederek ya da bir şeyi dünyada ona henüz sahip olmayan bir yere ithal ederek. İkincisi ise bir şirketin mevcut tüketicilerini daha fazla tüketmeye ikna etmesi. İnsanları daha çok yer ya da daha az uyur hale getirdiğinizde ekonomik büyüme için bir kaynak bulmuş oluyorsunuz. Günümüzde büyümenin öncelikle bu ikinci seçenek yoluyla gerçekleştiğine inanıyor Thomas. Şirketler aynı süreye daha fazla şey sıkıştırmanın yollarını buluyorlar sürekli. Örneğin televizyon seyretmenizi *ve* programları sosyal medyada takip etmenizi istiyorlar. O zaman gördüğünüz reklam sayısı iki katına çıkıyor. Bu da hayatı hızlandırıyor ister istemez. Yeni pazarların yokluğunda her yıl büyümesi gereken ekonomi bize aynı sürede gitgide daha fazla şey yaptırmak zorunda kalıyor.

Thomas'ın çalışmalarını derinlemesine okudukça, hayatın 1880' lerden bu yana her on yılda hızlanmasının hayati nedenlerinden birinin bu olduğunu fark ettim: Yoluna devam etmek için gitgide daha fazla hız gerektiren bir ekonomik makinenin içinde yaşıyoruz – ve bu da zaman içinde dikkat becerimizi köreltiyor ister istemez. Hatta üstüne düşündükçe, dikkat krizinin öğrendiğim pek çok nedeninin –stres artışının, çalışma saatlerindeki artışın, istilacı teknolojilerin, uyku eksikliğinin, kötü beslenmenin– altında yatan itici gücün de bu ekonomik büyüme ihtiyacı olduğunu fark ettim.

Dr. Charles Czeisler'in Harvard Tıp Fakültesi'nde bana söyle-

diklerini düşündüm yeniden. Hepimiz beynimizin ve vücudumuzun ihtiyaç duyduğu kadar uyku uyumaya geri dönecek olsak, demişti, "ekonomik sistem için deprem etkisi yaratır bu, çünkü ekonomik sistemimiz insanları uykudan mahrum bırakmaya bağımlı hale geldi. Dikkat sorunları ise bir tür tali hasar. İş yapmanın maliyeti bu." Uykudan çok daha fazlası için de geçerli bu sözler.

Yaşam tarzımıza bu kadar derinden işlemiş bir şeyin dikkat becerimiz üstünde –zaman içinde– asit etkisi yapması göz korkutucuydu. Ama böyle yaşamak zorunda olmadığımızı biliyordum. Londra Üniversitesi'nde ekonomik antropolog olarak görev yapan arkadaşım Dr. Jason Hickel ekonomik büyüme kavramının dünya üzerinde belki en önde gelen eleştirmeni – ve uzun süredir bunun bir alternatifi olduğunu açıklamaya çalışıyor. Onu görmeye gittiğimde, büyüme fikrinin ötesine geçip "kararlı durum ekonomisi" diye bir şeye yönelmemiz gerektiğini anlattı bana. Ekonomiyi sürükleyen ilke olarak ekonomik büyümeden vazgeçip farklı hedefler seçmemiz gerektiğini. Şu an, çoğu bizi mutlu bile etmeyen şeyler satın almak için deliler gibi çalıştığımızda refah içinde olduğumuzu düşünüyoruz. Refahı çocuklarımızla zaman geçirme fırsatı, doğayla iç içe olmak, uyku uyumak, rüya görmek ya da güvenli iş olarak yeniden tanımlayabileceğimizi söylüyor Jason. Çoğu insan hızlı bir hayat değil, iyi bir hayat istiyor. Ölüm döşeğinde kimse ekonomik büyümeye yaptığı katkıları düşünüyor değil. Kararlı durum ekonomisi dikkatimizi ya da gezegenin kaynaklarını yağmalamayan hedefler seçmemizi sağlayabilir.

Jason'la Covid-19 krizinin ortasında Londra'da bir parkta konuşurken etrafa baktım; işgününün ortasında ağaçların altında oturup doğanın tadını çıkarıyordu insanlar. Hayatımda ilk defa dünyanın gerçekten yavaşladığını gördüğümü fark ettim. Korkunç bir trajedi bizi buna zorlamıştı – ama çoğumuz için bir parça rahatlama da olmuştu. Yüzyıllardır ilk defa dünya hep birlikte koşturmayı bırakıp durmayı seçmişti. Toplum olarak hız ve büyümeden başka bir şeye değer vermeye karar vermiştik. Kafamızı yukarı kaldırıp ağaçları görmüştük.

Uzun vadede her yıl büyümemiz ve hızlanmamız gerektiği inan-

cının hâkim olduğu bir dünyada dikkat ve odaklanma becerisini kurtarmanın mümkün olmayacağını düşünüyorum. Bunun nasıl yapılabileceğine dair tüm yanıtlara sahip olduğumu söyleyemem – ama Dikkat İsyanı diye bir şey başlayacaksa er geç bu derin sorunla yüzleşmemiz gerekeceğine inanıyorum: büyüme mekanizmasının kendisiyle.

Ama bunu zaten yapmamız gerekecek – başka bir nedenle. Büyüme mekanizması insanları zihnin sınırlarının ötesine ittiği gibi, gezegeni de ekolojik sınırlarının ötesine itiyor. Böylece ben de bu iki krizin iç içe olduğuna inanmaya başladım.

~

Bugün bir Dikkat İsyanı'na ihtiyaç duymamızın bilhassa büyük bir nedeni var. Çarpıcı bir nedeni. İnsanlar –tür olarak süper gücümüz olan– odaklanma becerisine daha önce hiç bu kadar ihtiyaç duymamıştı, çünkü eşi görülmemiş bir krizle karşı karşıyayız.

Bu satırları yazarken San Francisco'nun web kamerasıyla çekilmiş görüntülerine, Tristan Harris'le birlikte yürüdüğümüz sokaklara bakıyorum. Burada daha bir yıl kadar önce, dikkat becerimizin yok edilmesiyle ilgili en çok endişelendiği konunun küresel ısınmayla mücadeleyi önleyecek olması olduğunu söylemişti bana Tristan. Şu an o sokaklarda öğle vakti, ama güneş görünmüyor – California'yı kasıp kavuran devasa orman yangınlarından çıkan küllerle kararmış durumda. Eyalette her yedi kilometrekarenin bir kilometrekaresi yanıp gitmiş durumda. Tristan'ın büyüdüğü ev kül oldu, eşyalarının çoğu yok oldu. İklim krizi hakkında konuştuğumuz sokaklar küllerle kaplı, gökyüzü koyu turuncu renkte parlıyor.

Bu kitap üstünde çalıştığım üç yıl yangın yılları oldu. Bulunduğum şehirlerin bazıları eşi görülmemiş devasa orman yangınlarından çıkan dumanlara boğuldu – Sydney, Sao Paulo, San Francisco. Pek çok insan gibi ben de yangınlar hakkında çıkan haberleri okudum, ama çok az – hemen bunalmaya başladığım için. Yangınların benim için gerçek haline geldiği –onları içimde hissettiğim– an, anlattığımda kulağa önemsiz gelebilir.

Avustralya 2019'dan başlayarak, Kara Yaz diye anılan, tarife

sığmayacak kadar devasa bir dizi orman yangını yaşadı. Üç milyar hayvan ya kaçmak zorunda kaldı ya da yanarak öldü; o kadar çok tür ortadan kayboldu ki, botanist Profesör Kingsley Dixon buna "biyolojik kıyamet" adını verdi.[1] Bazı Avustralyalılar etraflarını saran alev halkası içinde sahillere toplanıp teknelerle kaçmayı düşünmeye başladılar. Alevlerin yaklaştığını işitebiliyorlardı. Tanıkların söylediğine göre alevlerin sesi azgın bir şelale gibiydi, teker teker yanan evlerinde kırılan şişelerin sesiyle kesiliyordu sadece. Yangınlardan çıkan dumanlar 2000 kilometre ötedeki Yeni Zelanda'dan görülebiliyordu, Güney Adası'nın üstünde gökler turuncuya boyanmıştı.

Yangınlar başladıktan üç hafta kadar sonra, Sydney'de oturan bir arkadaşımla telefonda konuşurken bir alarm sesi duydum. Dairesindeki yangın alarmı çalıyordu. Arkadaşımın dediğine göre şehrin her yerinde ofisler ve evlerde yangın alarmları çalmaya başlamış. Havada orman yangınlarından taşınan o kadar çok duman varmış ki yangın alarmları tüm binaların alev aldığını zannetmiş. Bunun üzerine Sydney'deki pek çok insan yangın alarmlarını kapatıp sessizlik ve dumanlar içinde oturmaya başlamış. Bunu neden bu kadar rahatsız edici bulduğumu İsviçreli yazar arkadaşım Bruno Giussani ile konuştuğumda anladım ancak. Bizi korumak için tasarlanmış ev içi uyarı sistemlerini kapatıyorlar, çünkü hepimizi koruması gereken daha büyük uyarı sistemleri –toplumun biliminsanlarının söylediklerine odaklanma ve ona göre hareket etme becerisi– çalışmıyor, dedi Bruno.

İklim krizinin çözüme kavuşturulması mümkün. Fosil yakıtlardan hızla uzaklaşıp temiz, yeşil enerji kaynaklarına yönelmemiz gerekiyor. Ama bunun için de odaklanabilmemiz, birbirimizle aklı başında konuşmalar yapabilmemiz, net düşünebilmemiz gerekiyor. Üç dakikada bir faaliyet değiştiren, algoritmanın pompaladığı öfkeyle birbirine bağırıp duran sersemlemiş bir halkın uygulayabileceği çözümler değil bunlar. İklim krizini çözmek için dikkat krizini çözmemiz gerekiyor. Bunu düşünürken James Williams'ın yazdığı bir şey geldi aklıma: "Büyük siyasi mücadelelerin yok olup gittiğini düşünürdüm eskiden. ... Ne kadar yanılıyormuşum. İnsan dikkatinin özgürleşmesine yönelik mücadele, çağımızı tanımlayan ahlaki ve si-

yasi mücadele olabilir. Bu mücadelenin başarısı neredeyse diğer tüm mücadelelerin başarısının önkoşulu."[2]

Görüntü kalitesi düşük web kamerasından turuncu renkli, yanık San Francisco göğünü seyrederken, telefon ve internet olmadan bir yaz geçirdiğim Provincetown'daki ışığı, ne kadar saf ve kusursuz göründüğünü düşünüp duruyorum şimdi. James Williams haklıydı: Dikkat bir tür ışık, dünyayı aydınlatan ve bize görünür kılan bir ışık. Provincetown'da hayatımda hiç olmadığı kadar net görebiliyordum – düşüncelerimi, hedeflerimi, hayallerimi. Ben o ışıkta –bilmenin, hedeflerimizi gerçekleştirmenin, bütünüyle canlı olmanın ışığında– yaşamak istiyorum, hepsinin yanıp kül olduğu turuncu ışığın altında değil.

Sydney'de oturan arkadaşım yangın alarmını kapatıp söksün diye telefonu kapattığımda, dikkat becerimiz böyle ufalanmaya devam ettiği takdirde ekosistem bizim yeniden odaklanabilir hale gelmemizi beklemeyecek diye düşündüm. Yanıp yıkılacak. İkinci Dünya Savaşı'nın başlangıcında İngiliz şair W. H. Auden –insanların yarattığı yeni yıkıcı teknolojilere göz gezdirdikten sonra– şöyle bir uyarıda bulunmuştu: "Birbirimizi sevmezsek öleceğiz." Şimdi de hep birlikte odaklanmazsak, yangınlarla tek başımıza yüzleşmemiz gerekecek bence.

—

Dikkat Becerisinin İyileştirilmesi İçin Mücadele Veren Gruplar

DİKKAT BECERİMİZİ iyileştirme ve onarma mücadelesi çoktan başlamış durumda. Bu doğrultuda çalışan bugün katılabileceğiniz grupların bir listesini sunuyorum. Erken ve geçici bir dizin bu – dikkat krizi hakkında bilgilendikçe daha fazla grup oluşacağına inanıyorum. Yapılması gerekeni yaptığına inandığınız ve burada adı geçmeyen bir grup varsa, chasingthescream@gmail.com adresine e-posta gönderebilirsiniz – kitabın internet sitesine ve sonraki baskılarına eklenmesini sağlarım.

İnternetin işleyişini değiştirmek için mücadele verenler

Center for Humane Technology (İnsani Teknoloji Merkezi):
https://www.humanetech.com
Algoritmaları arındırmaya dönük Avaaz kampanyası:
https://secure.avaaz.org/campaign/en/detox_the_algorithm_loc/
Stop Hate For Profit (Kâr İçin Nefret Pompalamaya Son):
https://www.stophateforprofit.org/backup-week-of-action-toolkit

Haftada dört gün çalışma süresi için mücadele verenler

Andrew Barnes ve Charlotte Lockhart'ın kurduğu grup:
www.4dayweek.com
Avrupa'da Yeni İktisat Vakfı bunun için mücadele veriyor:
https://neweconomics.org/campaigns/euro-working-time
Four Day Week Ireland (İrlanda'da Dört İşgünü):
https://fourdayweek.ie

Çocukların oyun oynamasına izin verilmesi konusunda

Let Grow (Bırak Büyüsün): https://letgrow.org
Let Our Kids Be Kids (Bırakın Çocuklarımız Çocuk Olsun):
letthekidsbekids.wordpress.com

The Daily Mile (Her Gün Bir Mil): www.thedailymile.co.uk
The Less Testing, More Learning Campaign (Daha Az Sınav Daha Çok Öğrenme Kampanyası): https://www.citizensforpublicschools.org/less-testing-more-learning-macampaign/sign-the-less-testing-more-learning-petition-today/
More Than A Score (Nottan Fazlası: İngiltere'de aşırı sınav yapılmasına karşı çıkan bir grup): www.morethanascore.org.uk ve www.facebook.com/parentssupportteachers/
Keeping Early Years Unique (İlk Yılları Biricik Kılalım): https://www.keyu.co.uk
Upstart Scotland: www.upstart.scot

Küçük çocukları teknoloji bağımlılığından koruma konusunda

Turning Life On (Hayatın Düğmesini Aç): https://www.turninglifeon.org

Besin tedariğini değiştirme konusunda

Alliance for a Healthier Generation (Daha Sağlıklı Bir Nesil İçin İttifak): www.healthiergeneration.org
Healthy Food America (ABD Sağlıklı Gıda Derneği): www.healthyfoodamerica.org
Healthy Schools Campaign (Sağlıklı Okul Kampanyası): https://healthyschoolscampaign.org/issues/school-food/
Better Food Britain (Britanya İçin Daha İyi Gıda Kampanyası) ve the Children's Food Campaign (Çocuklar İçin Gıda Kampanyası): https://www.sustainweb.org/projectsandcampaigns/ ve https://www.sustainweb.org/childrensfoodcampaign/
School Food Matters (Okullarda Verilen Yemekler Önemlidir): https://www.schoolfoodmatters.org/ kampanyaları
Henry: www.henry.org.uk

Dikkate zarar verebilen kirletici maddelere karşı çıkma konusunda

Little Things Matter (Küçük Şeyler Önemlidir): https://littlethingsmatter.ca
Client Earth (Müvekkilimiz Dünya): https://www.clientearth.org

BreatheLife (Hayatı İçine Çek) kampanyası:
https://www.ccacoalition.org/en/activity/breathelife-campaign
ya da https://breathelife2030.org
HealthyAir (Sağlıklı Hava): https://www.healthyair.org.uk
Endocrine Society (Endokrin Derneği): https://www.endocrine.org/
European Society of Endocrinology (Avrupa Endokrinoloji Derneği):
https://www.esehormones.org/
Health and Environmental Alliance (Sağlık ve Çevre İttifakı):
https://www.envhealth.org/

Herkes için temel gelir konusunda

Citizen's Basic Income Trust (Vatandaşlar İçin Temel Gelir Fonu):
https://citizensincome.org
Basic Income (Temel Gelir): https://www.basicincome.org.uk

~

Dikkat becerimizi geri kazanma hareketine ilişkin gelişmeler hakkında benden ara sıra bilgi almak isterseniz, e-posta listeme kayıt olabilirsiniz: www.stolenfocusbook.com/mailinglist.

Teşekkür

BU KİTABI ÇOK SAYIDA İNSANIN yardımı ve desteği sayesinde yazabildim. Herkesten önce, bana ilave araştırmalar ve bilgilerin teyit edilmesi konusunda yardımcı olmakla kalmayıp içgörü ve düşünceleriyle okuduklarınızın şekillenmesinde merkezi bir rol oynayan Sarah Punshon'a teşekkür etmek istiyorum. Ona çok şey borçluyum.

Gerçekleştirdikleri araştırmaları bana açıklamak için onca zaman ayıran sosyal bilimcilere ve diğer uzmanlara borcum muazzam. Sosyal bilimler zor zamanlardan geçiyor olsa da dünyayı anlamak konusunda vazgeçilmez bir araç sunuyor – kendilerine çok müteşekkirim.

Harikulade editörlerim –Crown'dan Kevin Doughten, Bloomsbury'den Alexis Kirschbaum– ve menajerlerim –Londra'daki Rogers, Coleridge & White'dan (RCW) Natasha Fairweather ve New York'taki Inkwell'den Richard Pine– bu kitabın çok daha iyi bir kitap haline gelmesini sağladılar. Crown'dan Lydia Morgan da metni baştan şekillendiren çok faydalı önerilerde bulundu. RCW'dan Tristan Kendrick, Matthew Marland, Sam Coates, Laurence Laluyaux, Stephen Edwards ve Katharina Volckmer'a da teşekkür ederim.

Arkadaşlarım Naomi Klein ve V (eski adıyla Eve Ensler) ile gerçekleştirdiğim sohbetler bu kitabı baştan aşağı değiştirdi; bu ve çok daha fazlası için onlara çok şey borçluyum. Arkadaşım Lizzie Davidson sinsi dedektiflik becerileriyle, konuştuğum pek çok insanın izini bulmamı sağladı.

Provincetown'dan Andrew Sullivan, James Barraford, Dave Grossman, Stefan Piscateli, Denise Gaylord, Chris Bodenner, Doug Belford, Pat Schultz, Jeff Peters ve Cafe Heaven'daki herkese minnettarım. Stefan'dan yoga öğrenmek isterseniz www.outermostyoga.com adresine bakın.

Seyahatlerimde bana yardımcı olan pek çok insan oldu: Washington D.C.'de Jake Hess, New York'ta Anthony Bansie, Jeremy Heimans,

Kasia Malinowska ve Sarah Evans, San Francisco'da Colleen Haikes ve Christopher Rogers, Los Angeles'ta Elizabeth Flood ve Mario Burrell, Ohio'da Stephen Hollis, Indiana'da Jim Cates, Miami'de Sam Loetscher ve John Holder, Avustralya'da Hermione Davis (reklamcıların kraliçesi) ve Andy Leonard, Yeni Zelanda'da Alex Romain, Ben Birks Ang ve NZ Drug Foundation'da çalışan herkes, Paris'te Sarah Kay, Adam Biles, Katy Lee ve Shakespeare and Company kitabevinde çalışan herkes, Hollanda'da Rosanne Kropman, Berlin'de Christian Lerch, Kate McNaughton ve Jacinda Nandi, İzlanda'da Halldor Arnason ve Snarotin'de çalışan herkes, Norveç'te Sturla Haugsgyerd ve Oda Bergli, Danimarka'da Kim Norager, Brezilya'da Rebekah Lehrer, Ricardo Teperman, Julita Lemgruber ve Stefano Nunes, Kosta Rika'da Alnoor Lahda, Kolombiya'da Joe Daniels ve Beatriz Vejarano.

Bana sihirbazlığı açıklayan James Brown'a teşekkürler. İngiltere'de James'i sihirbaz olarak çağırmak isterseniz www.powa.academy adresine bakabilirsiniz. YouGov'dan Ayesha Lyn-Birkets'a ve Kanıta Dayalı Psikiyatri Konseyi'nde çalışan herkese, bilhassa Dr. James Davies'e teşekkürler. Redaksiyon için Kate Quarry'ye teşekkürler.

Transkripsiyonların hepsi CLK Transcription ekibi tarafından gerçekleştirildi – CarolLee'ye ve orada çalışan herkese teşekkürler. İyi transkripsiyon için CLKtranscripts@gmail.com adresinden onlarla temasa geçebilirsiniz.

Yıllar içinde benimle bu konu hakkında konuşan insanlara da teşekkür ederim: Decca Aitkenhead, Stephen Grosz, Dorothy Byrne, Alex Higgins, Lucy Johnstone, Jess Luxembourg, Ronan McCrea, Patrick Strudwick, Jacquie Grice, Jay Johnson, Barbara Bateman, Jemima Khan, Tom Costello, Rob Blackhurst, Amy Pollard, Harry Woodlock, Andrew Gow, Josepha Jacobson, Natalie Carpenter, Deborah Friedell, Imtiaz Shams, Bruno Guissani, Felicity McMahon, Patricia Clark, Ammie al-Whatey, Jake ve Joe Wilkinson, Max Jeffrey, Peter Marshall, Anna Powell-Smith, Ben Stewart, Joss Garman, Joe Ferris, Tim Dixon, Ben Ramm, Harry Quilter-Pinner, Jamie Janson ve Elisa Hari.

Kitabın sonundaki W. H. Auden göndermesini bana şiiri sevmeyi öğreten eski İngilizce öğretmenim harikulade David Kinder'a borçluyum. Diğer iki harikulade İngilizce öğretmenime de teşekkürler: Sue Roach ve Sidney McMinn.

Patreon'daki tüm destekçilerime, bilhassa Pam Roy, Robert King, Martin Mander, Lewis Black, Lynn McFarland, Deandra Christianson,

Fiona Houslip, Roby Abeles, Rachel Borngaar, Roger Cox ve Susie Robinson'a minnettarım. Patreon sayfam hakkında bilgi almak ve sıradaki projelerim hakkında düzenli güncellemeler için https://www. patreon. com/johannhari adresine bakabilirsiniz.

Kitaptaki hataların hepsinin sorumluluğu bana ait. Yanlış olabileceğini düşündüğünüz bir şeye rastlarsanız, internet sitesinde ve kitabın sonraki baskılarında düzeltebilmem için chasingthescream@gmail. com adresinden bana ulaşın lütfen. Halihazırda yaptığım düzeltmeler için www.stolenfocusbook.com/corrections adresine bakabilirsiniz.

Notlar

Giriş

1. L. Yeykelis, J. J. Cummings ve B. Reeves, "Multitasking on a Single Device: Arousal and the Frequency, Anticipation, and Prediction of Switching Between Media Content on a Computer", *Journal of Communications*, 64, 2014, s. 167-92, DOI:10.1111/jcom.12070, akt. Jill Twenge, *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood – and What That Means for the Rest of Us*, New York: Atria Books, 2017, s. 64. Ayrıca bkz. Adam Gazzaley ve Larry D. Rosen, *Dağınık Zihin: Yüksek Teknoloji Dünyasında Kadim Beyinler*, çev. Aysun Babacan, Metis, 2019, s. 198-200.
2. V. M. Gonzalez ve G. Mark, "Constant, constant, multitasking craziness: Managing multiple working spheres", *Proceedings of CHI 2004* içinde, Viyana, Avusturya, s. 113-20. Profesör Marks'ın gerçekleştirdiği çalışmayı daha ayrıntılı tarif ettiği bir söyleşi için bkz. "Too Many Interruptions At Work?", *Business Journal*, 8 Haziran 2006, https://news.gallup.com/businessjournal/23146/too-manyinterruptions-work.aspx. Kendisiyle gerçekleştirdiğim söyleşide daha da fazlasını bulabilirsiniz. Ayrıca bkz. C. Marci, "A (biometric) day in the life: Engaging across media", 2012 Re:Think konferansında yapılan sunuş, New York, NY, 28 Mart 2012. Benzer (ama aynı olmayan) sonuçlara varan bir çalışma için bkz. L. D. Rosen ve diğ., "Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying", *Computers in Human Behaviour*, 29 (3), 2013, s. 948-58.
3. G. Mark, S. Iqbal, M. Czerwinski ve P. Johns, "Focused, Aroused, but so Distractible", *The 18th ACM Conference* içinde, 2015, s. 903-16, DOI:10.1145/2675133.2675221; James Williams, *Stand Out Of Our Light*, Cambridge: Cambridge University Press, 2018, s. 51. Ayrıca bkz. L. Dabbish, G. Mark ve V. Gonzalez, "Why do I keep interrupting myself? Environment, habit and self-interruption", *Proceedings of the 2011 annual conference on human factors in computing systems* içinde, s. 3, 127-30. Ayrıca bkz. K. Pattison, "Worker, Interrupted: The Cost of Task-Switching", *Fast Company*, 28 Temmuz 2008, https://www.fastcompany.com/944128/worker-interrupted-cost-task-switching.
4. J. MacKay, "The Myth of Multitasking: The ultimate guide to getting more done by doing less", *RescueTime* (blog), 17 Ocak 2019, https://blog.rescueti-

me.com/multitasking/#at-work; ve J. MacKay, "Communication overload: our research shows most workers can't go 6 minutes without checking email or IM", *RescueTime* (blog), 11 Temmuz 2018, https://blog.rescuetime.com/communication-multitasking-switches/.
5. D. Charles William, *Forever a Father, Always a Son*, New York: Victor Books, 1991, s. 112.

1. Bölüm

1. J. MacKay, "Screen time stats 2019: here's how much you use your phone during the work day", *RescueTime* (blog), 21 Mart 2019, https://blog.rescuetime.com/screen-time-stats-2018/.
2. J. Naftulin, "Here's how many times we touch our phones every day", *Insider*, 13 Temmuz 2016, https://www.businessinsider.com/dscout-research-people-touch-cell-phones-2617-times-a-day-2016-7?r=US&IR=T.
3. Aslı: "*La vida no puede esperar a que las ciencias expliquen científicamente el Universo. No se puede vivir ad kalendas graecas. El atributo más esencial de la existencia es su perentoriedad: la vida es siempre urgente. Se vive aquí y ahora sin posible demora ni traspaso. La vida nos es disparada a quemarropa. Ya la cultura, que no es sino su interpretación, no puede tampoco esperar.*" J. Ortega y Gasset, *Mission of the University* (*Misión de la Universidad*), 1930, çev. H. L. Nostrand, Princeton, Princeton University Press, 1944, s. 73; Türkçesi: *Üniversitenin Misyonu*, çev. Neyyire Gül Işık, YKY, 2022.
4. Molly J. Crockett ve diğ., "Restricting Temptations: Neural Mechanisms of Precommitment", *Neuron*, 2013, 79 (2), 391, DOI: 10.1016/j.neuron.2013.05.028. Şu makale meselenin ve hakkında günümüzde düşünülenlerin güzel bir özetini sunuyor: Z. Kurth-Nelson ve A. D. Redish, "Don't let me do that! – models of precommitment", *Frontiers in Neuroscience*, 6 (2012), s. 138.
5. T. Dubowitz ve diğ., "Using a Grocery List Is Associated with a Healthier Diet and Lower BMI Among Very High-Risk Adults", *Journal of Nutrition, Education and Behavior*, 47 (3), 2015, s. 259-64; J. Schwartz ve diğ., "Healthier by Precommitment", *Psychological Science*, 25 (2), 2015, s. 538-46, DOI: 10.1177/0956797613510950; R. Ladouceur, A. Blaszczynski ve D. R. Lalande, "Pre-commitment in gambling: a review of the empirical evidence", *International Gambling Studies*, 12 (2), 2012, s. 215-30.
6. P. Lorenz-Spreen, B. Morch Monsted, P. Hövel ve S. Lehmann, "Accelerating dynamics of collective attention", *Nature Communications*, 10 (1), 2019, DOI: 10.1038/s41467-019-09311-w.
7. M. Hilbert ve P. López, "The World's Technological Capacity to Store, Communicate and Compute Information", *Science*, 332, 2011, s. 60-65.
8. M. E. J. Masson, "Cognitive processes in skimming stories", *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 8, 1982, s. 400-17. Ayrıca bkz. M. L. Slowiaczek ve C. Clifton, "Subvocalization and reading for meaning", *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 19 (5), 1980, s.

573-82; T. Calef, M. Pieper ve B. Coffey, "Comparisons of eye movements before and after a speed-reading course", *Journal of the American Optometric Association*, 70, 1999, s. 171-81; M. Just, M. Masson ve P. Carpenter, "The differences between speed reading and skimming", *Bulletin of the Psychonomic Society*, 16, 1980, s. 171; M. C. Dyson ve M. Haselgrove, "The effects of reading speed and reading patterns on the understanding of text read from screen", *Journal of Research in Reading*, 23, 2000, s. 210-23.

9. K. Rayner ve diğ., "So Much to Read, So Little Time: How Do We Read, and Can Speed Reading Help?", *Psychological Science in the Public Interest*, 17 (1), 2016, s. 4-34.
10. S. C. Wilkinson, W. Reader ve S. J. Payne, "Adaptive browsing: Sensitivity to time pressure and task difficulty", *International Journal of Human-Computer Studies*, 70, 2012, s. 14-25; G. B. Duggan ve S. J. Payne, "Text skimming: the process and effectiveness of foraging through text under time pressure", *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 15 (3), 2009, s. 228-42.
11. Ulf Torgersen, "Taletempo", *Nytt norsk tidsskrift*, 16, 1999, s. 3-5, akt. T. H. Eriksen, *Tyranny of the Moment*, Londra: Pluto Press, 2001, s. 71. Ayrıca bkz. M. Toft , "Med eit muntert blikk p a styre og stell", *Uni Forum* 29 Haziran 2005, https://www.uniforum.uio.no/nyheter/2005/06/med-eit-muntert-blikk-paa-styre-og-stell.html. Ayrıca şu ilginç tartışmaya bakınız: M. Liberman, "Norwegian Speed: Fact or Factoid?", *Language Log* (blog), 13 Eylül 2010, https://languagelog.ldc.upenn.edu/nll/?p=2628.
12. R. Levine, *A Geography of Time*, New York: Basic Books, 1997 (Türkçesi: *Zamanın Coğrafyası*, çev. Ö. U. Hoşafçı, Maya Kitap, 2020), akt. R. Colville, *The Great Acceleration: How the World is Getting Faster, Faster*, Londra: Bloomsbury, 2016, s. 2-3; ve Richard Wiseman, www.richardwiseman.com/quirkology/pace_home.htm.
13. Colville, *The Great Acceleration*, s. 11.
14. *A.g.y.*, s. 20.
15. G. Claxton, *Intelligence in the Flesh*, New Haven: Yale University Press, 2016, s. 260-61. Ayrıca bkz. P. Wayne ve diğ., "Effects of tai chi on cognitive performance in older adults: systematic review and metaanalysis", *Journal of the American Geriatric Society*, 62 (1), 2014, s. 25-39; N. Gothe ve diğ., "The effect of acute yoga on executive function", *Journal of Physical Activity and Health*, 10 (4), 2013, s. 488-95; P. Lovatt, "Dance psychology", *Psychology Review*, 2013, s. 18-21; C. Lewis ve P. Lovatt, "Breaking away from set patterns of thinking: improvisation and divergent thinking", *Thinking Skills and Creativity*, 9, 2013, s. 46-58.
16. Earl'ün konu hakkında neler düşündüğüne dair iyi bir özet için bkz. E. Miller, "Multitasking: Why Your Brain Can't Do It and What You Should Do About It" (seminer kaydı ve sunuş slaytları), *Radius*, 11 Nisan 2017, https://radius.mit.edu/programs/multitasking-why-your-brain-cant-do-it-and-what-you-should-do-about-it.
17. Geçiş maliyeti akademik literatürde yaygın kabul görmüş durumda. Tipik bir

örnek için bkz. R. D. Rogers ve S. Monsell, "The cost of a predictable switch between simple cognitive tasks", *Journal of Experimental Psychology: General*, 124, 1995, s. 207-31. Şu da iyi bir özet: "Multitasking: Switching costs", *American Psychological Association*, 20 Mart 2006, https://www.apa.org/research/action/multitask [yazarı belirtilmemiş].

18. James Williams, *Stand Out of Our Light*, Cambridge: Cambridge University Press, 2018, s. 69. Bu çalışma Dr. Glenn Wilson tarafından gerçekleştirilmiş. Özel bir şirket için gerçekleştirildiğinden yayımlanmamış. Dr. Wilson'ın bu çalışma hakkında söylediklerini http://drglennwilson.com/links.html adresindeki "Infomania" bölümünden dinleyebilirsiniz. Ayrıca bkz. P. Hemp, "Death by Information Overload", *Harvard Business Review*, Eylül 2009, https://hbr.org/2009/09/death-by-information-overload. Bazı gazetecilerin bu çalışma hakkında yazdıkları Dr. Wilson'ı rahatsız etmiş; onun eleştirilerini metne yedirmeye çalıştım. Esrar kıyaslamasının sadece kısa vade için doğru olduğunu söylüyor – uzun vadede esrarın IQ'ya verdiği zarar daha fazla olabiliyormuş. Cümleyi bunu yansıtacak şekilde kurmaya çalıştım.
19. E. Hoffman, *Time*, Londra: Profile Books, 2010, s. 80-81; W. Kim, "The Autumn of the Multitaskers", *The Atlantic*, Kasım 2017.
20. V. M. Gonzalez ve G. Mark, "Constant, constant, multitasking craziness: Managing multiple working spheres", *Proceedings of CHI 2004* içinde, Viyana, Avusturya, s. 113-20. Ayrıca bkz. L. Dabbish, G. Mark ve V. Gonzalez, "Why do I keep interrupting myself? Environment, habit and self-interruption", *Proceedings of the 2011 annual conference on human factors in computing systems* içinde, s. 3, 127-30; T. Klingberg, *The Overflowing Brain*, Oxford, OUP, 2009, s. 4; Colville, *The Great Acceleration*, s. 47.
21. T. Harris, "Episode 7: Pardon the Interruptions", *Your Undivided Attention Podcast*, 14 Ağustos 2019, https://www.humanetech.com/podcast; C. Thompson, "Meet The Life Hackers", *New York Times Magazine*, 16 Ekim 2005.
22. J. MacKay, "The Myth of Multitasking: The ultimate guide to getting more done by doing less", *RescueTime* (blog), 17 Ocak 2019, https://blog.rescuetime.com/multitasking/#at-work; ve J. MacKay, "Communication overload: our research shows most workers can't go 6 minutes without checking email or IM", *RescueTime* (blog), 11 Temmuz 2018, https://blog.rescuetime.com/communication-multitasking-switches/.
23. Colville, *The Great Acceleration*, s. 47.
24. B. Sullivan, "Students can't resist distraction for two minutes… and neither can you", *NBC News*, 18 Mayıs 2013, https://www.nbcnews.com/technolog/students-cant-resist-distraction-two-minutes-neither-can-you-1C9984270. Yayımlanmamış bir çalışma bu.
25. Gazzaley ve Rosen, *Dağınık Zihin*, s. 156.
26. D. L. Strayer, "Is the Technology in Your Car Driving You to Distraction?", *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 2 (1), 2015, s. 157-65. "Çok yakın" tabirinin geçtiği yer için bkz. K. Ferebee, "Drivers on Cell Phones Are as Bad as Drunks", *UNews Archive*, University of Utah, 25 Mart

2011, https://archive.unews.utah.edu/news_releases/drivers-on-cell-phones-are-as-bad-as-drunks/.

27. S. P. McEvoy ve diğ., "The impact of driver distraction on road safety: results from a representative survey in two Australian states", *Injury prevention: Journal of the International Society for Child and Adolescent Injury Prevention*, vol. 12, 4, 2006, s. 242-47.
28. Gazzaley ve Rosen, *Dağınık Zihin*, s. 30; L. M. Carrier ve diğ., "Multitasking Across Generations: Multitasking Choices and Difficulty Ratings in Three Generations of Americans", *Computers in Human Behavior*, 25, 2009, s. 483-89.
29. A. Kahkashan ve V. Shivakumar, "Effects of traffic noise around schools on attention and memory in primary school children", *International Journal of Clinical and Experimental Physiology*, 2 (3), 2015, s. 176-79.

2. Bölüm

1. K. S. Beard, "Theoretically Speaking: An Interview with Mihaly Csikszentmihalyi on Flow Theory Development and Its Usefulness in Addressing Contemporary Challenges in Education", *Educational Psychology Review*, 27, 2015, s. 353-64.
2. Bkz. B. F. Skinner, "'Superstition' in the pigeon", *Journal of Experimental Psychology*, 38 (2), 1948, s. 168-72.
3. Beard, "Theoretically Speaking", s. 353-64.
4. R. Kegan, *The Evolving Self: Problem and Process in Human Development*, Cambridge: Harvard University Press, 1983, s. xii.
5. M. Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York: Harper, 2008, s. 40; Türkçesi: *Akış: Mutluluk Bilimi*, çev. Barış Satılmış, Buzdağı, 2022.
6. *A.g.y.*, s. 54.
7. *A.g.y.*, s. 158-59.
8. *A.g.y.*, s. 7. Ayrıca bkz. Brigid Schulte, *Overwhelmed: Work, Love and Play When No One Has the Time*, Londra: Bloomsbury Press, 2014, s. 66-67.
9. R. Kubey ve M. Csikszentmihalyi, *Television and the Quality of Life: How Viewing Shapes Everyday Experience*, Abingdon-on-Thames: Routledge, 1990.
10. Csikszentmihalyi, *Flow*, s. 83.
11. Csikszentmihalyi, *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*, New York: HarperCollins, 1996, s. 11.

3. Bölüm

1. L. Matricciani, T. Olds ve J. Petkov, "In search of lost sleep: secular trends in the sleep time of school-aged children and adolescents", *Sleep Medicine Reviews*, 16 (3), 2012, s. 203-11.
2. H. G. Lund ve diğ., "Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students", *Journal of Adolescent Health*, 46 (2), 2010, s. 124-32.

3. J. E. Gangwisch, "A review of evidence for the link between sleep duration and hypertension", *American Journal of Hypertension*, 27 (10), 2014, s. 1235-42.
4. E. C. Hanlon ve E. Van Cauter, "Quantification of sleep behavior and of its impact on the cross-talk between the brain and peripheral metabolism", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108, ek 3, 2011, s. 15.609-16; M. Walker, *Why We Sleep*, Londra: Penguin, 2018, s. 3.
5. J. Hamzelou, "People with narcolepsy may be more creative because of how they sleep", *New Scientist*, 18 Haziran 2019.
6. Uyku önceden hatırlamadığınız malzemeleri hatırlama ihtimalini iki katına çıkarır. Bkz. Essex Üniversitesi'nde gerçekleştirilen çalışma: N. Dumay, "Sleep not just protects memories against forgetting, it also makes them more accessible", *Cortex*, 74, 2016, s. 289-96.
7. Bu alanda çığır açan çalışma K. Louie ve M. A. Wilson tarafından gerçekleştirilmiş: "Temporally Structured Replay of Awake Hippocampal Ensemble Activity during Rapid Eye Movement Sleep", *Neuron*, 29, 2001, s. 145-56.
8. A. Hvolby, "Associations of sleep disturbance with ADHD: implications for treatment", *Attention deficit and hyperactivity disorders*, 7 (1), 2015, s. 1-18; E. J. Paavonen ve diğ., "Short sleep duration and behavioral symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder in healthy 7- to 8-year-old children", *Pediatrics*, 2009, 123 (5):e857-64; A. Pesonen ve diğ., "Sleep duration and regularity are associated with behavioral problems in 8-year-old children", *International Journal of Behavioral Medicine*, 17 (4), 2010, s. 298-305; R. Gruber ve diğ., "Short sleep duration is associated with teacher-reported inattention and cognitive problems in healthy school-aged children", *Nature and Science of Sleep*, 4, 2012, s. 33-40.
9. A. Huffington, *The Sleep Revolution: Transforming Your Life, One Night At A Time*, New York: Penguin Random House, 2016, s. 103-4; Türkçesi: *Uyku Devrimi: Hayatınızı Her Gece Değiştirin*, çev. Zeynep Koçak, Doğan Kitap, 2020.
10. K. Janto, J. R. Prichard ve S. Pusalavidyasagar, "An Update on Dual Orexin Receptor Antagonists and Their Potential Role in Insomnia Therapeutics", *Journal of clinical sleep medicine (JCSM: official publication of the American Academy of Sleep Medicine)*, 14 (8), 2018, s. 1399-1408.
11. S. R. D. Morales, "Dreaming with the Zeitgeber, Part I: A Lecture on Moderns and Their Night", *The Wayward School*, https://journals.uvic.ca/index.php/peninsula/article/view/11518/3217.
12. T. Farragher, "Sleep, the final frontier. This guy studies it. Here's what he has to say", *Boston Globe*, 18 Ağustos 2018, https://www.bostonglobe.com/metro/2018/08/17/sleep-final-frontier-this-guy-studies-here-what-has-say/MCII4NnJyK6tbOHpvdLgQN/story.html.

4. Bölüm

1. C. Ingraham, "Leisure reading in the U.S. is at an all-time low", *Washington Post*, 29 Haziran 2018, www.washingtonpost.com/news/wonk/wp/2018/06/29/leisure-reading-in-the-u-s-is-at-an-alltime-low/https://www.bls.gov/tus/.
2. D. W. Moore, "About Half of Americans Reading A Book", *Gallup News Service*, 3 Haziran 2005, https://news.gallup.com/poll/16582/about-half-americans-reading-book.aspx. C. Ingraham, "The long, steady decline of literary reading", *Washington Post*, 7 Eylül 2016, https://www.washingtonpost.com/news/wonk/wp/2016/09/07/thelong-steady-decline-of-literary-reading/?utm_term=.f9d5fec802ad&itid=lk_inline_manual_12; Pew bu rakamın biraz daha yüksek olduğunu bulmuş: A. Perrin, "Who doesn't read books in America?", *Pew Research Center*, 26 Eylül 2019, https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/09/26/who-doesnt-read-books-in-america/.
3. Ingraham, "Leisure reading in the U.S. is at an all-time low".
4. E. Brown, "Americans spend far more time on their smartphones than they think", *ZDnet*, 28 Nisan 2019, https://www.zdnet.com/article/americans-spend-far-more-time-on-their-smartphones-than-theythink/.
5. *Reading at Risk*, National Endowment for the Arts, 2002, https://www.arts.gov/sites/default/files/RaRExec_0.pdf.
6. A. Flood, "Literary fiction in crisis as sales drop dramatically, Arts Council England reports', *Guardian*, 15 Aralık 2017, https://www.theguardian.com/books/2017/dec/15/literary-fiction-in-crisis-as-sale-drop-dramatically-arts-councilengland-reports.
7. W. Self, "The printed word in peril", *Harpers*, Ekim 2018, https://harpers.org/archive/2018/10/the-printed-word-in-peril/.
8. A. Mangen, G. Olivier ve J. Velay, "Comparing Comprehension of a Long Text Read in Print Book and on Kindle: Where in the Text and When in the Story?", *Frontiers in Psychology*, 10, 2019, s. 38.
9. P. Delgado ve diğ., "Don't throw away your printed books: a meta-analysis on the effects of reading media on reading comprehension", *Educational Research and Reviews*, 25, 2018, s. 23-38.
10. Delgado ve diğ., "Don't throw away your printed books".
11. N. Carr, *The Shallows: How the Internet Is Changing the Way We Think, Read and Remember*, Londra: Atlantic Books, 2010, s. 6; Türkçesi: *Yüzeysellik: İnternet Bizi Aptal mı Yapıyor?*, çev. İbrahim Kapaklıkaya, Ufuk Kitapları, 2012.
12. Gerald Emanuel Stern (haz.), *McLuhan Hot & Cool: A primer for the understanding of and a critical symposium with a rebuttal*, New York: Dial Press, 1967, s. 20, 23, 65, 212-13, 215.
13. R. A. Mar ve diğ., "Exposure to media and theory-of-mind development in preschoolers", *Cognitive Development*, 25 (1), 2010, s. 69-78.
14. Mar ve diğ., "Exposure to media and theory-of-mind development in preschoolers"

5. Bölüm

1. W. James, *The Principles of Psychology*, 1890, 9. bölüm: https://psychclassics.yorku.ca/James/Principles/prin11.htm.
2. M. E. Raichle ve diğ., "A default mode of brain function", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98 (2), 2001, s. 676-82. Marcus'un çalışmalarını ilk olarak Leonard Mlodinow'un *Elastic: Flexible Thinking in a Constantly Changing World* (Londra: Penguin, 2018, s. 110-21; Türkçesi: *Elastik: Değişim Çağında Esnek Düşünme*, çev. Serkan Göktaş, Profil Kitap, 2020) adlı nefis kitabından öğrendim. Ayrıca bkz. G. Watson, *Attention: Beyond Mindfulness*, Londra: Reaktion Books, 2017, s. 90.
3. J. Smallwood, D. Fishman ve J. Schooler, "Counting the Cost of an Absent Mind", *Psychonomic Bulletin & Review*, 14, 2007. Bunu ilk olarak W. Gallagher'ın *Rapt: Attention and the Focused Life* (Londra: Penguin, 2009, s. 149) adlı kitabından öğrendim.
4. Y. Citton, *The Ecology of Attention*, Cambridge: Polity, 2016, s. 116-17.
5. B. Medea ve diğ., "How do we decide what to do? Resting-state connectivity patterns and components of self-generated thought linked to the development of more concrete personal goals", *Experimental Brain Research*, 236, 2018, s. 2469-81.
6. B. Baird ve diğ., "Inspired by distraction: Mind wandering facilitates creative incubation", *Psychological Science*, 23 (10), Ekim 2012, s. 1117-22.
7. J. Smallwood, F. J. M. Ruby, T. Singer, "Letting go of the present: Mindwandering is associated with reduced delay discounting", *Consciousness and Cognition*, 22 (1), 2013, s. 1-7. E-posta yoluyla şunu ekledi Jonathan: "Bu özelliklerden birçoğunun en bariz göründüğü insanların, zihinlerinin ne zaman gezindiğini kontrol edebilen (yani dış dünyaya dikkat etmeleri gerektiğinde zihin gezinmesinden kaçınabilen) insanlar olduğunu belirtmek önemli olabilir."
8. M. Killingsworth ve D. Gilbert, "A Wandering Mind is an Unhappy Mind", *Science*, 12 Kasım 2010. Ayrıca bkz. Watson, *Attention*, s. 15, 70.

6. Bölüm

1. T. Ferris, "The Tim Ferris Show Transcripts – Fighting Skynet and Firewalling Attention", *Tim.Blog* (blog), 24 Eylül 2019, https://tim.blog/2019/09/24/the-tim-ferriss-show-transcripts-tristan-harris-fighting-skynet-and-firewalling-attention-387/.
2. Ferris, "The Tim Ferris Show Transcripts"
3. B. J. Fogg, *Persuasive Technology*, San Fran.: Morgan Kaufman, 2003, s. 7-8.
4. Fogg, *Persuasive Technology*, s. ix.
5. I. Leslie, "The scientists who make apps addictive", *1843 Magazine*, 20 Ekim 2016, https://www.1843magazine.com/features/the-scientists-who-make-apps-addictive.
6. Ferris, "The Tim Ferris Show Transcripts"

7. T. Harris, "How a handful of tech companies control billions of minds every day", TED talk, *TED2017*, www.ted.com/talks/tristan_harris_how_a_ handful_of_tech_companies_control_billions_of_minds_every_day?language =en.
8. C. Newton, "Google's new focus on wellbeing started five years ago with this presentation", *The Verge*, 10 Mayıs 2018, https://www.theverge.com/2018/5/10/17333574/google-android-p-update-tristan-harris-design-ethics.
9. A. Marantz, "Silicon Valley's Crisis of Conscience", *New Yorker*, 19.8.2019.
10. Sunumun tamamını minimizedistraction.com adresinden okuyabilirsiniz.
11. N. Thompson, "Tristan Harris: Tech Is Downgrading Humans", *Wired*, 23 Nisan 2019; N. Hiltzik, "Ex-Google Manager Leads a Drive to Rein in the Pernicious Impact of Social Media", *Los Angeles Times*, 10 Mayıs 2019.
12. Ferris, "The Tim Ferris Show Transcripts".
13. T. Harris, Senato Ticaret Komitesi önünde verilen ifade, 25 Haziran 2019, https://www.commerce.senate.gov/services/files/96E3A739-DC8D-45F1-87D7-EC70A368371D.
14. P. Marsden, "Humane: A New Agenda for Tech", *Digital Wellbeing*, 25 Nisan 2019, https://digitalwellbeing.org/humane-a-new-agenda-for-tech-speed-summary-and-video/.
15. Gerçekleştirdiğimiz görüşmede Aza'nın hatırladığı sözler bunlar.
16. Net rakamlar konusunda bir tartışma var, zira ölçmesi zor bir şey bu. Ölçüm yollarından biri "sekme oranı" denen şey (bir siteye girip o sitedeki başka hiçbir sayfaya girmeden hemen çıkan insan sayısı). Örneğin 2014 yılında sonsuz kaydırmayı kullanmaya başladığında time.com'un "sekme oranı" yüzde 15 azalmış görünüyor; Quartz okurları sonsuz kaydırmayla birlikte yüzde 50 daha fazla haber okuyormuş. Bu rakamları aktardığım kaynak için bkz. S. Kirkland, "Time.com's bounce rate down 15 percentage points since adopting continuous scroll", *Poynter*, 20 Temmuz 2014, https://web.archive.org/web/20150507024326/http://www.poynter.org:80/news/mediawire/257466/time-coms-bounce-rate-down-15-percentage-points-since-adopting-continuous-scroll/.
17. T. Ong, "Sean Parker on Facebook", *The Verge*, 9 Kasım 2017, https://www.theverge.com/2017/11/9/16627724/sean-parker-facebook-childrens-brains-feedback-loop. Teknoloji dünyasından meşhur insanların verdiği benzer demeçler için bkz. A. Alter, *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked*, Londra: Penguin, 2017, s. 1; Türkçesi: *Karşı Konulmaz: Bağımlılık Yapıcı Teknolojinin Yükselişi ve Bizim Ona Esir Edilişimiz*, çev. Deniz İrengün Suyolcu, Paloma, 2018.
18. Roger McNamee, *Zucked: Waking up to the Facebook Catastrophe*, HarperCollins, 2019, s. 146-47; R. Seymour, *The Twittering Machine*, Londra: Indigo Press, 2019, s. 26-27.
19. James Williams, *Stand Out of Our Light*, Cambridge: Cambridge University Press, 2018, s. 102.
20. Nir Eyal, *Hooked: How to Build Habit-Forming Products*, Londra: Penguin, 2014, s. 11 (Türkçesi: *Kancaya Takılınca: Alışkanlık Yaratan Ürünler Nasıl Geliştirilir*, çev. Bülent Akat, Nova Kitap, 2022); P. Graham, "The Accelera-

tion of Addictiveness", *Paul Graham* (blog), Temmuz 2010, http://www.paulgraham.com/addiction.html?viewfullsite=1.

7. Bölüm

1. Facebook'ta birkaç yıl boyunca hangi arkadaşlarınızın yakınlarda olduğunu söyleyen bir fonksiyon vardı, ama bulması zor bir fonksiyondu bu ve sizi insanlarla çevrimdışı görüşmeye gerçek anlamda teşvik etmiyordu, nitekim nihayetinde şirket tarafından sonlandırıldı.
2. S. Zuboff, *The Age of Surveillance Capitalism*, New York: Public Affairs, 2019; Türkçesi: *Gözetleme Kapitalizmi Çağı*, çev. Tolga Uzunçelebi, Okuyan Us, 2021. Profesör Zuboff'un "insani gelecek" mücadelesi hakkında daha fazlası için www.shoshanazuboff.com adresine bakabilirsiniz.
3. C. H. Hansen ve R. D. Hansen, "Finding the face in the crowd: An anger superiority effect", *Journal of Personality and Social Psychology* 54 (6), 1988, s. 917-24, akt. P. M. Litvak, J. S. Lerner, L. Z. Tiedens ve K. Shonk, "Fuel in the Fire: How anger affects decision-making", *International Handbook of Anger*, 2010, s. 287-310. Ayrıca bkz. R. C. Solomon, *A Passion for Justice*, Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company, 1990 (Türkçesi: *Adalet Tutkusu*, çev. Ertuğ Altınay, Ayrıntı, 2004); C. Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion*, New York: Touchstone Books/Simon & Schuster, 1989.
4. J. M. Haviland ve M. Lelwica, "The induced affect response: 10-week-old infants' responses to three emotion expressions", *Developmental Psychology*, 23 (1), 1987, s. 97-104, akt. Litvak ve diğ., "Fuel in the Fire".
5. İyi bir özet için bkz. M. Jaworski, "The Negativity Bias: why the bad stuff sticks", *PsyCom*, 19 Şubat 2020, https://www.psycom.net/negativity-bias.
6. Bkz. algotransparency.org – Youtube'da trend olan sözcükleri takip ediyor bu site.
7. William J. Brady ve diğ., "Emotion shapes the diffusion of moralised content in social networks", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114, 28, 2017, s. 7313-18.
8. "Partisan Conflict and Congressional Outreach", Pew Araştırma Merkezi, 23 Şubat 2017, https://www.pewresearch.org/politics/2017/02/23/partisan-conflict-and-congressional-outreach/pdl-02-23-17_antipathy-new-00-02/.
9. Yaygın biçimde aktarılan bu sözü 1993 yılında *Mail on Sunday* gazetesine verdiği bir söyleşide sarf etmişti John Major.
10. Nolen Gertz, *Nihilism and Technology*, Rowman & Littlefield, 2018, s. 97; A. Madrigal, "Many many Facebook users still don't know that their feed is filtered by an algorithm", *Splinter*, 27 Mart 2015, https://splinternews.com/many-many-facebook-users-still-dont-know-that-their-ne-1793846682; Motahhare Eslami ve diğ., "'I always assumed that I wasn't really that close to [her]': Reasoning about Invisible Algorithms in News Feeds", *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems* (CHI '15), New York: Association for Computing Machinery, 2015, s. 153-62. Makalenin

tamamı şu adreste erişime açık: http://www-personal.umich.edu/~csandvig/research/Eslami_Algorithms_CHI15.pdf.

11. Bu sözleri Tristan'ın *Sunday Times* muhabiri Decca Aitkenhead'le gerçekleştirdiği söyleşiden aktarıyorum. Decca'dan yayımlanmamış tam metnini aldığım bu söyleşi kitabın bu kısmının şekillenmesine yardımcı oldu.
12. G. V. Bodenhausen ve diğ., "Happiness and stereotypic thinking in social judgement", *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (4), 1994, s. 621-36, akt. Litvak ve diğ., "Fuel in the Fire"; D. DeSteno ve diğ., "Beyond valence in the perception of likelihood: the role of emotion specificity", *Journal of Personality and Social Psychology*, 78 (3), 2000, s. 397-416.
13. Litvak ve diğ., "Fuel in the Fire", s. 299.
14. S. Vosoughi, D. Roy, D. ve S. Aral, "The spread of true and false news online", *Science*, 359, 2018, s. 1146-51.
15. C. Silverman, "This Analysis Shows How Viral Fake Election News Stories Outperformed Real News on Facebook", *BuzzFeed*, 16 Kasım 2016, https://www.buzzfeednews.com/article/craigsilverman/viral-fake-election-news-outperformed-real-news-on-facebook.
16. https://www.vox.com/2019/3/31/18289271/alex-jones-psychosis-conspiracies-sandy-hookhoax.
17. Bu sözleri Tristan'ın Decca Aitkenhead'le gerçekleştirdiği söyleşiden aktarıyorum. SimilarWeb.com'un verilerine göre Eylül 2020'ye kadarki altı ay içinde *The Guardian*'ın internet sitesi yaklaşık 286 milyon kez, *New York Times*'ın sitesi yaklaşık 354 milyon, *Washington Post*'un sitesi 185 milyon kez ziyaret edilmiş. 15 milyar rakamı şuradan geliyor: https://www.latimes.com/business/hiltzik/la-fihiltzik-tristan-tech-20190510-story.html.
18. A. Jones, "From Memes to Infowars: how 75 Fascist activists were 'Red-Pilled'", *Bellingcat*, 11 Ekim 2018, https://www.bellingcat.com/news/americas/2018/10/11/memes-infowars-75-fascist-activists-red-pilled/.
19. J. M. Berger, "The Alt-Right Twitter Census: defining and describing the audience for Alt-Right content on Twitter", *VOX-Pol Network of Excellence*, 2018, https://www.voxpol.eu/download/vox-pol_publication/AltRightTwitterCensus.pdf.
20. Bu sözleri Tristan'ın Decca Aitkenhead'le gerçekleştirdiği söyleşiden aktarıyorum.
21. C. Alter, "Brazilian Politician tells Congresswoman she's 'not worthy' of sexual assault", *Time*, 11 Aralık 2014, https://time.com/3630922/brazil-politics-congresswoman-rape-comments/.
22. https://www.independent.co.uk/news/world/americas/jair-bolsonaro-who-is-quotes-brazil-president-election-run-off-latest-a8573901.html.
23. C. Doctorow, "Fans of Brazil's new Fascist President chant 'Facebook! Facebook! Whatsapp! Whatsapp!' at inauguration", *BoingBoing*, 3 Ocak 2019, https://boingboing.net/2019/01/03/world-more-connected.html.
24. Bu sözleri Tristan'ın Decca Aitkenhead'le gerçekleştirdiği söyleşiden aktarıyorum.

25. T. Harris, Senato Ticaret Komitesi önünde verilen ifade, 25 Haziran 2019, https://www.commerce.senate.gov/services/files/96E3A739-DC8D-45F1-87D7-EC70A368371D.

8. Bölüm

1. Nir Eyal, *Indistractable: How to Control Your Attention and Choose Your Life*, Londra: Bloomsbury Publishing, 2020, s. 213; Türkçesi: *Pürdikkat: Dikkatinizi Nasıl Toplar ve Hayatınızın Kontrolünü Nasıl Elinize Alırsınız*, çev. Vildan Kalafat Ceylan, Nova, 2021.
2. *A.g.y.*, s. 41-42.
3. *A.g.y.*, s. 62.
4. *A.g.y.*, s. 113.
5. *A.g.y.*, s. 1.
6. N. Eyal, *Hooked: How to Build Habit-Forming Products*, Londra: Penguin, 2014, s. 164. Bu pasajı Nir'e okuduğumda şöyle dedi: "Bütün kitabı okumak gerekiyor ama, değil mi? Bağlamından koparıp tek bir cümle söyleyecek olursan istediğini söyletebilirsin bana." Ama cümleyi bağlamı içinde okudum, diğer insanlardan da öyle yapmalarını istiyorum. Ne bu cümlenin ne de kitabın genel bağlamında cümlenin açık anlamını hafifleten bir şey var.
7. *A.g.y.*, s. 2.
8. N. Eyal, "Want to Hook Your Users? Drive Them Crazy", *TechCrunch* (blog), 26 Mart 2012, https://techcrunch.com/2012/03/25/want-to-hook-your-users-drive-them-crazy/.
9. Eyal, *Hooked*, s. 47.
10. *A.g.y.*, s. 57.
11. *A.g.y.*, s. 18.
12. *A.g.y.*, s. 25.
13. *A.g.y.*, s. 17.
14. Bu teknikler için bazı sağlıklı kullanım yolları da sıralıyor – örneğin insanları spor salonuna gitmeye özendiren fitness uygulamaları ya da başka bir dil öğrenmeye yardımcı olan uygulamalar tasarlamak.
15. Ronald Purser, *McMindfulness*, Repeater Books, 2019, s. 138.
16. Dana Becker, *One Nation Under Stress: The Trouble with Stress as an Idea*, Oxford: Oxford University Press, 2013, akt. R. Purser, *a.g.y.*, s. 139.
17. https://www.nytimes.com/2021/01/09/opinion/diet-resolution-new-years.html, erişim tarihi: 12 Ocak 2020.
18. Diyetlerin yüzde 95'inin başarısız olduğu bulgusuna varan ilk çalışma yüz obez hastayla gerçekleştirilmiş: A. J. Stunkard ve M. McLaren-Hume, "The results of treatment for obesity", *AMA Archives of Internal Medicine*, 103, 1959, s. 79-85. Yakın tarihli diğer çalışmalarda da benzer sonuçlar çıkmış – şu çalışmada 20'nin üstündeki kilo kaybını iki yıl sonra koruyabilen insanların oranı sadece yüzde 2 çıkmış: J. Kassirer ve M. Angell, "Losing weight – an ill-fated New Year's resolution", *New England Journal of Medicine*, 338, 1998,

s. 52-54. Bunun fazla kötümser olduğunu ya da başarı çıtasını fazla yüksek koyduğunu savunan biliminsanları var. Örneğin bkz. R. R. Wing ve S. Phelan, "Long-term weight loss maintenance", *The American Journal of Clinical Nutrition*, cilt 82, sayı 1, 2005, s. 222S-25S. Onlara göre başarı diyetten sonraki yıl kilo kaybının yüzde 10'unu koruyabilmek olarak tanımlanmalı. Ama böyle tanımlandığında dahi, diyet yapanların sadece 20'si başarılı olurken yüzde 80'i başarısız oluyor. 1959 tarihli çalışmayı inceleyip fazla olumsuz olduğunu savunan bir yazı için bkz. https://www.nytimes.com/1999/05/25/health/95-regain-lost-weight-or-do-they.html. Ayrıca bkz. T. Mann, *Secrets from the Eating Lab*, New York: Harper Wave, 2017. Bu kitabın yazarı altmış yıllık diyet literatürünü gözden geçirmiş; diyet yapanların başlangıç kilolarının ortalama yüzde 10'unu verdiklerini ve o kiloların neredeyse tamamını iki yıl içinde geri aldıklarını görmüş.

19. 2018 yılında ABD'deki yetişkinlerin yüzde 42'sinden fazlası, çocukların ise yüzde 18,5'i obezdi. Yirmi yıllık süreğen bir artış olmuştu: "Overweight & Obesity Data & Statistics", Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri, https://www.cdc.gov/obesity/data/index.html. 2018 yılında Hollandalı yetişkinlerin yüzde 15'i obezdi – rakam çok daha düşük olmasına rağmen Hollandalılar bunu kamu sağlığı için öncelikli bir kriz olarak görüyor (haklı olarak). Bkz. C. Stewart, "Share of the population with overweight in the Netherlands", *Statista*, 16 Kasım 2020, https://www.statista.com/statistics/544060/share-of-thepopulation-with-overweight-in-the-netherlands/.

9. Bölüm

1. D. Marshall, "BBC most trusted news source 2020", *Ipsos Mori*, 22 Mayıs 2020, https://www.ipsos.com/ipsos-mori/en-uk/bbc-most-trusted-news-source-2020; W. Turvill, "Survey: Americans trust the BBC more than the New York Times, Wall Street Journal, ABC or CBS", *Press Gazette*, 16 Haziran 2020, https://www.pressgazette.co.uk/survey-americans-trust-the-bbc-more-than-new-york-times-wall-street-journal-abc-orcbs/.
2. Bu sözleri Tristan'ın Decca Aitkenhead'le gerçekleştirdiği söyleşiden aktarıyorum.
3. G. Linden, "Marissa Mayer at Web.20", *Glinden* (blog), 9 Kasım 2006, http://glinden.blogspot.com/2006/11/marissa-mayer-at-web-20.html. Ayrıca bkz. http://loadstorm.com/2014/04/infographic-web-performance-impacts-conversion-rates/. Ayrıca bkz. R. Colville, *The Great Acceleration: How the World is Getting Faster, Faster*, Londra: Bloomsbury, 2016, s. 27.
4. M. Ledwich ve A. Zaitsev, "Algorithmic Extremism: Examining YouTube's Rabbit Hole of Radicalisation", arXiv:1912.11211 [cs.SI], Cornell University, 2019, https://arxiv.org/abs/1912.11211. Ayrıca bkz. A. Kantrowitz, "Does YouTube Radicalize?", *OneZero*, 7 Ocak 2020, https://onezero.medium.com/does-youtube-radicalize-a-debate-between-kevin-roose-and-mark-ledwich-1b99651c7bb; W. Feuer, "Critics slam study claiming YouTube's algorithm

doesn't lead to radicalisation", *CNBC*, 30 Aralık 2019, güncellendiği tarih: 31 Aralık 2019, https://www.cnbc.com/2019/12/30/critics-slam-youtube-study-showing-no-ties-to-radicalisation.html.

5. A. Narayanan, 29 Aralık 2019, 12.34 tarihli Twitter paylaşımı, https://twitter.com/random_walker/status/1211264254109765634?lang=en.
6. J. Horwitz ve D. Seetharaman, "Facebook Executives Shut Down Efforts to Make the Site Less Divisive", *Wall Street Journal*, 26 Mayıs 2020, https://www.wsj.com/articles/facebook-knows-it-encourages-division-top-executives-nixed-solutions-11590507499.
7. *Wall Street Journal*'da çıkan haberde bu iddialar Zuckerberg'den alıntılarla dengelenmişti. Şöyle deniyordu: "Bay Zuckerberg'in 2019 yılında açıkladığına göre, Facebook belli ölçütleri ihlal eden içerikleri siteden kaldıracak, ama ölçütlerini açıktan ihlal etmeyen malzemelere mümkün olduğunca müdahale etmeyecek. Ekim ayında Georgetown Üniversitesi'nde yaptığı konuşmada, 'Hoşgörüyü tepeden dayatamazsınız,' diyordu Zuckerberg. 'İnsanların kendilerini açmaları, deneyimlerini paylaşmaları, hepimizin parçası olduğumuzu hissettiğimiz toplum için ortak bir hikâye geliştirmeleriyle ortaya çıkması gerekiyor hoşgörünün. Ancak bu şekilde hep birlikte ilerleme kaydedebiliriz.'"
8. A. Dworkin, *Life and Death: Unapologetic Writings on the Continuing War Against Women*, Londra: Simon & Schuster, 1997, s. 210.

10. Bölüm

1. N. Burke Harris, *The Deepest Well: Healing the Long-Term Effects of Childhood Adversity*, Londra: Bluebird, 2018, s. 215; Türkçesi: *En Derin Kuyu: Olumsuz Çocukluk Deneyimlerinin Uzun Vadeli Etkilerini İyileştirmek*, çev. Banu Tatari, Epsilon, 2021.
2. V. J. Felitti ve diğ., "Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) study", *American Journal of Preventive Medicine*, 14 (4), 1998, s. 245-58. Bu kısımda Dr. Vincent Felitti, Dr. Robert Anda ve Dr. Gabor Mate ile gerçekleştirdiğim söyleşilerden de faydalandım. Bkz. G. Mate, *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction* (London: Vermilion, 2018).
3. Harris, *The Deepest Well*, s. 59.
4. R. Ruiz, "How Childhood Trauma Could Be Mistaken For ADHD", *The Atlantic*, 7 Temmuz 2014. Ayrıca bkz. N. M. Brown ve diğ., "Associations Between Adverse Childhood Experiences and ADHD Diagnosis and Severity", *Academic Paediatrics*, 17 (4), 2017, s. 349-55; Newsroom, "Researchers Link ADHD with Childhood Trauma", *Children's Hospitals Today*, Children's Hospital Association, 9 Ağustos 2017, www.childrenshospitals.org/Newsroom/Childrens-Hospitals-Today/Articles/2017/08/Researchers-Link-ADHD-with-Childhood-Trauma; K. Szymanski, L. Sapanski ve F. Conway, "Trauma and ADHD – Association or Diagnostic Confusion? A Clinical Perspective", *Journal of Infant,*

Child, and Adolescent Psychotherapy, 10 (1), 2011, s. 51-59; R.C. Kessler ve diğ., "The prevalence and correlates of adult ADHD in the United States: results from the National Comorbidity Survey Replication", *The American Journal of Psychiatry*, 163 (4), 2006, s. 716-23. Ciddi ihmale maruz kaldıkları Romanya yetimhanelerinde yetişen çocuklarda daha sonra ciddi dikkat sorunları görülme ihtimali dört kat fazla çıkmış. Bkz. M. Kennedy ve diğ., "Early severe institutional deprivation is associated with a persistent variant of adult-deficit hyperactivity disorder", *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57 (10), 2016, s. 1113-25. Ayrıca bkz. Joel Nigg, *Getting Ahead of ADHD: What Next-Generation Science Says About Treatments That Work*, New York: Guilford Press, 2017, s. 161-62. Ayrıca bkz. W. Gallagher, *Rapt: Attention and the Focused Life*, Londra: Penguin, 2009, s. 167; R. C. Herrenkohl, B. P. Egolf ve E. C. Herrenkohl, "Pre-school Antecedents of Adolescent Assaultive Behaviour: A Longitudinal Study", *American Journal of Orthopsychiatry*, 67, 1997, s. 422-32.

5. H. Green ve diğ., *Mental Health of Children and Young People in Great Britain, 2001*, Office of National Statistics, Department of Health and the Scottish Executive, Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2005. İstatistikler için bkz. s. 161; özetleri için bkz. tablo 7.20 ve 7.21. Bu istatistiklere dikkatimi çeken yazı için bkz. N. Hart ve L. Benassaya, "Social Deprivation or Brain Dysfunction? Data and the Discourse of ADHD in Britain and North America", S. Timimi ve J. Leo (haz.), *Rethinking ADHD: From Brain to Culture* içinde, Londra: Palgrave Macmillan, 2009, s. 218-51.
6. S. N. Merry ve L. K. Andrews, "Psychiatric status of sexually abused children 12 months after disclosure of abuse", *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 33 (7), 1994, s. 939-44. Ayrıca bkz. T. Endo, T. Sugiyama ve T. Someya, "Attention-deficit/hyperactivity disorder and dissociative disorder among abused children", *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 60 (4), 2006, s. 434-38, https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2006.01528.x.
7. Bu konuda gerçekleştirilmiş en iyi araştırmalar hakkında faydalı –ve ileriki paragraflarda adı geçen pek çok çalışma için benim de faydalandığım– bir rehber için bkz. Charissa Andreotti, "Effects of Acute and Chronic Stress on Attention and Psychobiological Stress Reactivity in Women", doktora tezi, Vanderbilt Üniversitesi, 2013. Ayrıca bkz. E. Chajut ve D. Algom, "Selective attention improves under stress: Implications for theories of social cognition", *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 2003, s. 231-48; ve P. D. Skosnik ve diğ., "Modulation of attentional inhibition by norepinephrine and cortisol after psychological stress", *International Journal of Psychophysiology*, 36, 2000, s. 59-68.
8. Skosnik ve diğ., "Modulation of attentional inhibition by norepinephrine and cortisol after psychological stress"; ayrıca bkz. C. Liston, B. S. McEwen ve B. J. Casey, "Psychosocial stress reversibly disrupts prefrontal processing and attentional control", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 106 (3), 2009, s. 912-17.

9. H. Yaribeygi ve diğ., "The impact of stress on body function: A review", *EXCLI Journal*, 16, 2017, s. 1057-72.
10. C. Nunn ve diğ., "Shining evolutionary light on human sleep and sleep disorders", *Evolution, Medicine and Public Health*, 2016 (1), 2016, s. 234, 238.
11. Z. Heller, "Why We Sleep – and Why We Often Can't", *New Yorker*, 3 Aralık 2018.
12. S. Mullainathan ve diğ., "Poverty impedes cognitive function", *Science*, 30, 2013, s. 976-80. Ayrıca bkz. R. Putnam, *Our Kids: The American Dream in Crisis*, New York: Simon & Schuster, 2015, s. 130.
13. Mullainathan ve diğ., "Poverty impedes cognitive function". Professor Mullainathan ile gerçekleştirilmiş harika bir söyleşi için bkz. C. Feinberg, "The science of scarcity: a behavioural economist's fresh perspectives on poverty", *Harvard Magazine*, Mayıs-Haziran 2015, https://www.harvardmagazine.com/2015/05/the-science-of-scarcity; Sendhil Mullainathan ve Eldar Shafir'in *Scarcity: Why Having Too Little Means So Much* (Londra: Penguin, 2014; Türkçesi: *Kıtlık: Çok Aza Sahip Olmanın Başka Anlamları*, çev. Özge Özgür, TÜBİTAK, 2019) adlı kitapları bu konuyu ayrıntılarıyla ele alıyor.
14. J. Howego, "Universal income study finds money for nothing won't make us work less", *New Scientist*, 8 Şubat 2019, https:www.newscientist.com/article/2193136-universal-income-study-finds-money-for-nothing-wont-make-us-work-less/.
15. G. Maté, *Scattered Minds: The Origins and Healing of Attention Deficit Disorder*, Londra: Vermilion, 2019, s. 175 (Türkçesi: *Dağınık Zihinler*, çev. Engin Süren, Hep Kitap, 2022); E. Deci, *Why We Do What We Do: Understanding Self-Motivation*, Londra: Penguin, 1996, s. 28; W. C. Dement, *The Promise of Sleep: A Pioneer in Sleep Medicine Explores the Vital Connection Between Health, Happiness, and a Good Night's Sleep*, New York: Bantam Doubleday Dell, 1999, s. 218.
16. R. Colville, *The Great Acceleration: How the World is Getting Faster, Faster*, Londra: Bloomsbury, 2016, s. 59.
17. L. Duxbury ve C. Higgins, *Work-Life Conflict in Canada in the New Millennium: Key Findings and Recommendations from the 2001 National Work-Life Conflict Study*, Rapor 6, Health Canada, Ocak 2009, akt. B. Schulte, *Overwhelmed: Work, Love and Play When No One Has the Time*, Londra: Bloomsbury, 2014, s. 22; L. Duxbury ve C. Higgins, *Work-Life Conflict in Canada in the New Millennium: A Status Report*, Nihai Rapor, Health Canada, Ekim 2003, http://publications.gc.ca/collections/Collection/H72-21-186-2003E.pdf. Aşırı yük istatistikleri için Tablo F1'e bakınız.

11. Bölüm

1. B. Cotton, "British employees work for just three hours a day", *Business Leader*, 6 Şubat 2019, https://www.businessleader.co.uk/british-employees-work-for-just-three-hours-a-day/59742/.

2. Auckland Üniversitesi'nden Profesör Helen Delaney bana bu konu hakkında yazdıkları ve halen hakem değerlendirmesi aşamasında olan makalelerini de verme nezaketini gösterdi. Burada o yazıdaki kanıtlardan da faydalandım.
3. A. Harper, A. Stirling ve A. Coote, *The Case for a Four Day Week*, Londra: Polity, 2020, s. 6.
4. K. Paul, "Microsoft Japan tested a four-day work week and productivity jumped by 40%", *Guardian*, 4 Kasım 2019, https://www.theguardian.com/technology/2019/nov/04/microsoft-japan-four-day-work-week-productivity; Harper ve diğ., *The Case for a Four Day Week*, s. 89.
5. Harper ve diğ., *The Case for a Four Day Week*, s. 68-71.
6. *A.g.y.*, s. 17-18.
7. K. Onstad, *The Weekend Effect*, New York: HarperOne, 2017, s. 49.
8. M. F. Davis ve J. Green, "Three hours longer, the pandemic workday has obliterated work-life balance", *Bloomberg*, 23 Nisan 2020, https://www.bloomberg.com/news/articles/2020-04-23/working-from-home-in-covid-era-means-three-more-hours-on-the-job.
9. A. Webber, "Working at home has led to longer hours", *Personnel Today*, 13 Ağustos 2020, https://www.personneltoday.com/hr/longer-hours-and-loss-of-creative-discussions-among-home-working-side-effects/; "People are working longer hours during the pandemic", *The Economist*, 24 Kasım 2020, https://www.economist.com/graphic-detail/2020/11/24/people-are-working-longer-hours-during-the-pandemic; A. Friedman, "Proof our work-life balance is in danger (but there's hope)", *Atlassian*, 5 Kasım 2020, https://www.atlassian.com/blog/teamwork/data-analysis-length-of-workday-covid.
10. F. Jaurenguiberry, "Deconnexion volontaire aux technologies de l'information et de la communication", Rapport de recherche, Agence Nationale de la Recherche, 2014, hal-00925309, https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-00925309/document.
11. W. J. Becker, L. Belkin ve S. Tuskey, "Killing me softly: Electronic communications monitoring and employee and spouse well-being", *Academy of Management Annual Meeting Proceedings*, 2018 (1), 2018, akt. R. Haridy, "The right to disconnect: the new laws banning afterhours work emails", *New Atlas*, 14 Ağustos 2018, https://newatlas.com/right-to-disconnect-after-hours-work-emails/55879/.

12. Bölüm

1. "Sleep and tiredness", NHS'nin internet sitesi, https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/eight-energy-stealers/.
2. M. Pollan, *In Defence of Food*, Londra: Penguin, 2008, s. 85-89.
3. L. Pelsser ve diğ., "Effect of a restricted elimination diet on the behaviour of children with attention-deficit hyperactivity disorder (INCA study): a randomised controlled trial", *Lancet*, 377, 2011, s. 494-503; J. K. Ghuman, "Restricted elimination diet for ADHD: the INCA study", *Lancet*, 377, 2011, s. 446-48.

Ayrıca bkz. Joel Nigg, *Getting Ahead of ADHD: What Next-Generation Science Says about Treatments That Work*, New York: Guilford Press, 2017, s. 79-82.

4. Donna McCann ve diğ., "Food additives and hyperactive behaviour in 3-year-old and 8/9-year-old children in the community: a randomised, double-blinded, placebo-controlled trial", *Lancet*, 370, 2007, s. 1560-67; B. Bateman ve diğ., "The effects of a double blind, placebo controlled, artificial food colourings and benzoate preservative challenge on hyperactivity in a general population sample of preschool children", *Archives of Disease in Childhood*, 89, 2004, s. 506-11. Ayrıca bkz. M. Wedge, *A Disease Called Childhood: Why ADHD Became an American Epidemic*, New York: Avery, 2016, s. 148-59.
5. Joel Nigg, *Getting Ahead of ADHD*, s. 59.
6. B. A. Maher, "Airborne Magnetite- and Iron-Rich Pollution Nanoparticles: Potential Neurotoxicants and Environmental Risk Factors for Neurodegenerative Disease, Including Alzheimer's Disease", *Journal of Alzheimer's Disease*, 71, 2, 2019, s. 361-75; B. A. Maher ve diğ., "Magnetite pollution nanoparticles in the human brain", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 113, 39, 2016, s. 10797-801.
7. F. Perera ve diğ., "Benefits of Reducing Prenatal Exposure to Coal-Burning Pollutants to Children's Neurodevelopment in China", *Environmental Health Perspectives*, 116 (10), 2008, s. 1396-400; M. Guxens ve diğ., "Air Pollution During Pregnancy and Childhood Cognitive and Psychomotor Development: Six European Birth Cohorts", *Epidemiology*, 25, 2014, s. 636-47; P. Wang ve diğ., "Socioeconomic disparities and sexual dimorphism in neurotoxic effects of ambient fine particles on youth IQ: A longitudinal analysis", *PLoS One*, 12, 12, 2017, e0188731; Xin Zhanga ve diğ., "The impact of exposure to air pollution on cognitive performance", *Procedures of the National Academy of Sciences*, USA, 115 (37), 2018, s. 9193-97; F. Perera ve diğ., "Polycyclic aromatic hydrocarbons-aromatic DNA adducts in cord blood and behavior scores in New York City children", *Environmental Health Perspectives*, 119, 8, 2011, s. 1176-81; N. Newman ve diğ., "Traffic-Related Air Pollution Exposure in the First Year of Life and Behavioral Scores at 7 Years of Age", *Environmental Health Perspectives*, 121 (6), 2013, s. 731-36.
8. Weiran Yuchi ve diğ., "Road proximity, air pollution, noise, green space and neurologic disease incidence: a population-based cohort study", *Environmental Health*, 19, makale 8, 2020.
9. N. Rees, "Danger in the Air: How air pollution can affect brain development in young children", *UNICEF Division of Data, Research and Policy Working Paper*, New York: United Nations Children's Fund (UNICEF), 2017; Y-H. M. Chiu ve diğ., "Associations between traffic-related black carbon exposure and attention in a prospective birth cohort of urban children", *Environmental Health Perspectives*, 121 (7), 2013, s. 859-64.
10. L. Calderon-Garciduenas ve diğ., "Exposure to severe urban air pollution influences cognitive outcomes, brain volume and systemic inflammation in clinically healthy children", *Brain and Cognition*, 77, 3, 2011, s. 345-55.

11. J. Sunyer ve diğ., "Traffic-related air pollution and attention in primary school children: short-term association", *Epidemiology*, 28 (2), 2017, s. 181-89.
12. T. Harford, "Why did we use leaded petrol for so long?", *BBC News*, 28 Ağustos 2017, https://www.bbc.co.uk/news/business-40593353.
13. M. V. Maffini ve diğ., "No Brainer: the impact of chemicals on children's brain development: a cause for concern and a need for action", CHEMTrust report, Mart 2017, https://www.chemtrust.org/wp-content/uploads/chemtrustnobrainer-mar17.pdf; House of Commons Environmental Audit Committee, "Toxic Chemicals in Everyday Life", Twentieth Report of Session 2017-2019, Londra: House of Commons, 2019, https://publications.parliament.uk/pa/cm2017 19/cmselect/cmenvaud/1805/1805.pdf.
14. T. E. Froehlich ve diğ., "Association of Tobacco and Lead Exposures with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder", *Pediatrics*, 124, 2009, e1054. Şu meta-analizde, konu edilen 18 çalışmadan 16'sının incelenen çocuklarda görülen DEHB'de kurşunun payı olduğunu gösterdiği bulunmuş: M. Daneshparvar ve diğ., "The Role of Lead Exposure on Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Children: A Systematic Review", *Iranian Journal of Psychiatry*, 11 (1), 2016, s. 1-14. Bruce bunu şurada ele alıyor: https://vimeo.com/154266125.
15. D. Rosner ve G. Markowitz, "Why It Took Decades of Blaming Parents Before We Banned Lead Paint", *The Atlantic*, 22 Nisan 2013, https://www.theatlantic.com/health/archive/2013/04/why-it-took-decades-of-blaming-parents-before-we-banned-lead-paint/275169/. Bu politikadaki ırkçılık hakkında daha fazlası için şu harika yazıya bakabilirsiniz: L. Bliss, "The long, ugly history of the politics of lead poisoning", *Bloomberg City Lab*, 9 Şubat 2016, https://www.bloomberg.com/news/articles/2016-02-09/the-politics-of-lead-poisoning-a-long-ugly-history. Ayrıca bkz. M. Segarra, "Lead Poisoning: A Doctor's Lifelong Crusade to Save Children From It", *NPR*, 5 Haziran 2016, https://www.npr.org/2016/06/05/480595028/lead-poisoning-a-doctors-lifelong-crusade-to-save-children-from-it?t=1615379691329.
16. B. Yeoh ve diğ., "Household interventions for preventing domestic lead exposure in children", *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 4, 2012, https://core.ac.uk/download/pdf/143864237.pdf.
17. S. D. Grosse, T. D. Matte, J. Schwartz ve R. J. Jackson, "Economic gains resulting from the reduction in children's exposure to lead in the United States", *Environmental Health Perspectives*, 110 (6), 2002, s. 563-69.
18. Joel Nigg, *Getting Ahead of ADHD: What Next-Generation Science Says about Treatments That Work*, New York: Guilford Press, 2017, s. 152-53. Hayvanlar üzerinde gerçekleştirilen deneyler hakkında tüyler ürpertici bir özet için bkz. H. J. K. Sable ve S. L. Schantz, "Executive Function following Developmental Exposure to Polychlorinated Biphenyls (PCBs): What Animal Models Have Told Us", E. D. Levin ve J. J. Buccafusco (haz.), *Animal Models of Cognitive Impairment* içinde, Boca Raton, Florida: CRC Press/Taylor & Francis, 2006, 8. Bölüm, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK2531/ adresinde erişime açık. Barbara Demeneix PCB'leri ve bunlara ilişkin kanıtları *Toxic Cocktail*

(OUP, 2017, s. 55-56) adlı kitabında ele alıyor.

19. Joel Nigg, *Getting Ahead of ADHD*, s. 146, 155; News Desk, "BPA rules in European Union now in force: limit strengthened 12 fold", *Food Safety News*, 16 Eylül 2018, https://www.foodsafetynews.com/2018/09/bpa-rules-in-european-union-now-in-force-limit-strengthened-12-fold/.
20. B. Demeneix, "Endrocrine Disruptors: From Scientific Evidence to Human Health Protection", Policy Department for Citizens' Rights and Constitutional Affairs Directorate General for Internal Policies of the Union, PE 608.866, 2019, https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document.html?reference=IPOL_STU%282019%29608866.
21. B. Demeneix, "Letter: Chemical pollution is another 'asteroid threat' ", *Financial Times*, 11 Ocak 2020; B. Demeneix, "Environmental factors contribute to loss of IQ", *Financial Times*, 18 Temmuz 2017. Ayrıca bkz. Demeneix, *Toxic Cocktail*, s. 5.
22. A. Kroll ve J. Schulman, "Leaked Documents Reveal The Secret Finances of a Pro-Industry Science Group", *Mother Jones*, 28 Ekim 2013, https://www.motherjones.com/politics/2013/10/american-council-science-health-leaked-documents-fundraising/.

13. Bölüm

1. Bu nokta hakkında bir referans istediğimde şu yanıtı aldım kendisinden: "Güvenilir bir referans için şu yazıya bakabilirsin: S. Faraone and H. Larsson, 'Genetics of attention deficit hyperactivity disorder', *Molecular Psychiatry*, 2018. Kalıtsallığın payını yüzde 75-80'in biraz altında, yüzde 74 olarak tahmin ediyor bu yazarlar." S. V. Faraone ve H. Larsson, "Genetics of attention deficit hyperactivity disorder", *Molecular Psychiatry*, 24, 2018, s. 562-75.
2. L. Braitman, *Animal Madness: Inside Their Minds*, New York: Simon & Schuster, 2015, s. 211.
3. *A.g.y.*, s. 196.
4. Bu araştırmadan çok fazla sayıda çalışma çıkmış. Aralarında en öne çıkanları: D. Jacobvitz ve L. A. Sroufe, "The early caregiver-child relationship and attention deficit disorder with hyperactivity in kindergarten: A prospective study", *Child Development*, 58, 1987, s. 1496-504; E. Carlson, D. Jacobvitz ve L. A. Sroufe, "A developmental investigation of inattentiveness and hyperactivity", *Child Development*, 66, 1995, s. 37-54. Ayrıca bkz. A. Sroufe, "Ritalin Gone Wrong", *New York Times*, 28 Ocak 2012.
5. Bkz. Alan Sroufe, *A Compelling Idea: How We Become the Persons We Are*, Brandon, Vermont: Safer Society Press, 2020, s. 60-65. Ayrıca bkz. Sroufe, *The Development of the Person: The Minnesota Study of Risk and Adaptation from Birth to Adulthood*, New York: Guilford Press, 2009.
6. Sroufe, *A Compelling Idea*, s. 63.
7. *A.g.y.*, s. 64.
8. L. Furman, "ADHD: What Do We Really Know?" S. Timimi ve J. Leo (haz.),

Rethinking ADHD: From Brain to Culture içinde, Londra: Palgrave Macmillan, 2009, s. 57.

9. N. Ezard ve diğ., "LiMA: a study protocol for a randomised, double-blind, placebo controlled trial of lisdexamfetamine for the treatment of methamphetamine dependence", *BMJ Open*, 2018, 8:e020723.
10. M. G. Kirkpatrick ve diğ., "Comparison of intranasal methamphetamine and d-amphetamine self-administration by humans", *Addiction*, 107, 4, 2012, s. 783-91.
11. Bu konuda klasikleşmiş araştırmalar Judith Rapoport tarafından gerçekleştirilmiş: J. L. Rapoport ve diğ., "Dextroamphetamine: Its cognitive and behavioural effects in normal prepubertal boys", *Science* , 199, 1978, s. 560-63; J. L. Rapoport ve diğ., "Dextroamphetamine: Its Cognitive and Behavioral Effects in Normal and Hyperactive Boys and Normal Men", *Archives of General Psychiatry*, 37, 8, 1980, s. 933-43; M. Donnelly ve J. Rapoport, "Attention Deficit Disorders", J. M. Wiener (haz.), *Diagnosis and Psychopharmacology of Childhood and Adolescent Disorders* içinde, New York: Wiley, 1985. Ayrıca bkz. S. W. Garber, *Beyond Ritalin: Facts About Medication and Other Strategies for Helping Children*, New York: Harper Perennial, 1996.
12. D. Rabiner, "Consistent use of ADHD medication may stunt growth by 2 inches, large study finds", *Sharp Brains* (blog), 16 Mart 2013, https://sharpbrains.com/blog/2018/03/16/consistent-use-of-adhd-medication-may-stun-growth-by-2-inches-large-study-finds/; A. Poulton, "Growth on stimulant medication; clarifying the confusion: a review", *Archives of Disease in Childhood*, 90, 2005, s. 801-6. Ayrıca bkz. G. E. Jackson, "The Case against Stimulants", Timimi ve Leo, *Rethinking ADHD* içinde, s. 255-86.
13. J. M. Swanson ve diğ., "Effects of stimulant medication on growth rates across 3 years in the MTA follow-up", *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 46, 8, 2007, s. 1015-27, akt. J. Moncrieff, *The Myth of the Chemical Cure: A Critique of Psychiatric Drug Treatment*, Londra: Palgrave Macmillan, 2009, s. 217 (Türkçesi: *İlaçla Tedavi Efsanesi: Psikiyatrik İlaç Kullanımına Eleştirel Bir Bakış*, çev. Tevfik Alıcı, Metis, 2017).
14. A. Sinha ve diğ., "Adult ADHD Medications and Their Cardiovascular Implications", *Case Reports in Cardiology*, 2016, 2343691; J.-Y. Shin ve diğ., "Cardiovascular safety of methylphenidate among children and young people with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD): nationwide self-controlled case series study", *British Medical Journal*, 2016, s. 353.
15. K. van der Marel ve diğ., "Long-Term Oral Methylphenidate Treatment in Adolescent and Adult Rats: Differential Effects on Brain Morphology and Function", *Neuropsychopharmacology*, 39, 2014, s. 263-73. İlginçtir, aynı çalışmada yetişkin sıçanlarda striyatumun büyüdüğü ortaya çıkmış.
16. Burada Tablo 4'e bakınız: The MTA Cooperative Group, "A 14-Month Randomised Clinical Trial of Treatment Strategies for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder", *Archives of General Psychiatry*, 56, 12, 1999, s. 1073-86.
17. J. Joseph, *The Trouble with Twin Studies: A Reassessment of Twin Research*

in the Social and Behavioral Sciences, Abingdon-on-Thames: Routledge, 2016, s. 153-78.

18. Örneğin bkz. P. Heiser ve diğ., "Twin study on heritability of activity, attention, and impulsivity and assessed by objective measures", *Journal of Attention Disorders*, 9, 2006, s. 575-81; R. E. Lopez, "Hyperactivity in twins", *Canadian Psychiatric Association Journal*, 10, 1965, s. 421-26; D. K. Sherman ve diğ., "Attention-deficit hyperactivity disorder dimensions: A twin study of inattention and impulsivity-hyperactivity", *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36, 1997, s. 745-53; A. Thapar ve diğ., "Genetic basis of attention-deficit and hyperactivity", *British Journal of Psychiatry*, 174, 1999, s. 105-11.
19. Joseph, *The Trouble with Twin Studies*, s. 153-78. Jay bunu gösteren tüm çalışmaları derlemiş: J. Joseph, "Levels of Identity Confusion and Attachment Among Reared-Together MZ and DZ Twin Pairs", *The Gene Illusion* (blog), 21 Nisan 2020, https://thegeneillusion.blogspot.com/2020/04/levels-of-identity-confusion-and_21.html. Tipik bir örnek için bkz. A. Morris-Yates ve diğ., "Twins: a test of the equal environments assumption", *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 81, 1990, s. 322-26. Ayrıca bkz. J. Joseph, "Not in Their Genes: A Critical View of the Genetics of Attention-Deficit Hyperactivity Disorder", *Developmental Review*, 20, no. 4 (2000), s. 539-67.
20. Bu konuda çok uzun bir tartışma mevcut. Jay'in ikiz çalışmalarına ilişkin en yaygın savunmalara karşı sunduğu –ve ikna edici bulduğum– yanıtlar ve çürütmeler için bkz. "It's Time to Abandon the 'Classical Twin Method' in Behavioral Research", *The Gene Illusion* (blog), 21 Haziran 2020, https://thegeneillusion.blogspot.com/2020/06/its-time-to-abandon-classical-twin_21.html.
21. D. Demontis ve diğ., "Discovery of the first genome-wide significant risk loci for attention deficit/hyperactivity disorder", *Nature Genetics*, 51, 2019, s. 63-75.
22. Nigg, *Getting Ahead of ADHD*, s. 6-7.
23. *A.g.y.*, s. 45. 24. *A.g.y.*, s. 41. 25. *A.g.y.*, s. 39. 26. *A.g.y.*, s. 2.

14. Bölüm

1. S. L. Hofferth, "Changes in American children's time – 1997 to 2003", *Electronic International Journal of Time-use Research*, 6 (1), 2009, s. 26-47. Ayrıca bkz. B. Schulte, *Overwhelmed: Work, Love and Play When No One Has the Time*, Londra: Bloomsbury, 2014, s. 207-8; P. Gray, "The decline of play and the rise of psychopathology in children and adolescents", *American Journal of Play*, 3 (4), 2011, s. 443-63; R. Clements, "An Investigation of the Status of Outdoor Play", *Contemporary Issues in Early Childhood*, 5 (1), 2004, s. 68-80. Benzer bir noktayı ortaya koyan diğer çarpıcı rakamlar için bkz. C. Steiner-Adair, *The Big Disconnect: Protecting Childhood and Family Relationships in the Digital Age*, New York: HarperCollins, 2013, s. 88: "1969 yılında ABD'de çocukların yarısı okula ya yürüyerek ya da bisikletle giderken sadece yüzde

12'si arabayla gidiyordu; 2009'a gelindiğinde bu oranlar neredeyse tam tersine dönmüştü. İngiltere'de okula yürüyerek giden yedi-sekiz yaşındaki çocukların oranı 1971'de yüzde 80 iken, 1990'da yüzde 9'a düştü." Ayrıca bkz. L. Skenazy, *Free Range Kids: How to Raise Safe, Self-Reliant Children (Without Going Nuts with Worry)*, Hoboken, New Jersey: Jossey-Bass, 2010, s. 126.

2. L. Verburgh ve diğ., "Physical exercise and executive functions in preadolescent children, adolescents and young adults: a meta-analysis", *British Journal of Sports Medicine*, 48, 2014, s. 973-79; Y. K. Chang ve diğ., "The effects of acute exercise on cognitive performance: a meta-analysis", *Brain Research*, 1453, 2012, s. 87-101; S. Colcombe ve A. F. Kramer, "Fitness effects on the cognitive function of older adults: a meta-analytic study", *Psychological Science*, 14, 2, 2003, s. 125-30; P. D. Tomporowski ve diğ., "Exercise and Children's Intelligence, Cognition, and Academic Achievement", *Educational Psychology Review*, 20, 2, 2008, s. 111-31.
3. M. T. Tine ve A. G. Butler, "Acute aerobic exercise impacts selective attention: an exceptional boost in lower-income children', *Educational Psychology*, 32, 7, 2012, s. 821-34. Bu çalışmada düşük gelirli ailelerin dikkat sorunu yaşayan çocuklarına bakılmış, ama Profesör Niggs'in açıkladığı gibi, bu etkinin kapsamı daha geniş.
4. Nigg, *Getting Ahead of ADHD*, s. 90.
5. *A.g.y.*, s. 92.
6. Isabel'in bu argümanlarına dair daha fazla kanıt için bkz. A. Pellegrini ve diğ., "A short-term longitudinal study of children's playground games across the first year of school: implications for social competence and adjustment to school", *American Educational Research Journal*, 39, 4, 2002, s. 991-1015. Ayrıca bkz. C. L. Ramstetter, R. Murray ve A. S. Garner, "The crucial role of recess in schools", *Journal of School Health*, 80, 11, 2010, s. 517-26, pmid: 21039550; National Association of Early Childhood Specialists in State Departments of Education, *Recess and the Importance of Play: A Position Statement on Young Children and Recess*, Washington, DC, 2002, www.naecs-sde.org/recessplay.pdf adresinde erişime açık; O. Jarrett, "Recess in elementary school: what does the research say?", *ERIC Digest*, ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education, 1 Temmuz 2002, www.eric.ed.gov/PDFS/ED466331.pdf adresinde erişime açık.
7. L. Skenazy, "To Help Kids Find Their Passion, Give Them Free Time", *Reason*, Aralık 2020, https://reason.com/2020/11/26/to-help-kids-find-their-passion-give-them-free-time/.
8. S. L. Hofferth ve J. F. Sandberg, "Changes in American Children's Time, 1981-1997", T. Owens ve S. L. Hofferth (haz.), *Children at the Millennium: Where Have We Come From? Where Are We Going? Advances in Life Course Research* içinde, 6, 2001, s. 193-229, akt. P. Gray, "The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents", *American Journal of Play*, Bahar 2011.
9. Skenazy, "To Help Kids Find Their Passion, Give Them Free Time"; F. T. Jus-

ter, H. Ono ve F. P. Stafford, "Changing Times of American Youth, 1981-2003", *Child Development Supplement* (Michigan Üniversitesi, Kasım 2004), http://ns.umich.edu/Releases/2004/Nov04/teen_time_report.pdf.

10. R. J. Vallerand ve diğ., "The Academic Motivation Scale: A Measure of Intrinsic, Extrinsic, and Amotivation in Education", *Educational and Psychological Measurement*, 52, 4, 1992, s. 1003-17.
11. M. Wedge, *A Disease Called Childhood: Why ADHD Became an American Epidemic*, New York: Avery, 2016, s. 144. Ayrıca bkz. J. Henley ve diğ., "Robbing elementary students of their childhood: the perils of No Child Left Behind", *Education*, 128, 1, 2007, s. 56-63.
12. P. Gray, *Free to Learn: Why Unleashing the Instinct to Play Will Make Our Children Happier, More Self-Reliant and Better Students for Life*, New York: Basic Books, 2013, s. 93; P. Gray ve D. Chanoff, "Democratic Schooling: What Happens to Young People Who Have Charge of Their Own Education?", *American Journal of Education*, 94, 2, 1986, s. 182-213.
13. G. Riley ve P. Gray, "Grown unschoolers' experiences with higher education and employment: Report II on a survey of 75 unschooled adults", *Other Education*, 4, 2, 2015, s. 33-53; M. F. Cogan, "Exploring academic outcomes of homeschooled students", *Journal of College Admission*, 2010; G. W. Gloeckner ve P. Jones, "Reflections on a decade of changes in homeschooling", *Peabody Journal of Education*, 88 (3), 2013.
14. P. Gray, "Play as a Foundation for Hunter-Gatherer Social Existence", *American Journal of Play*, 1, 4, 2009, s. 476-522. Ayrıca bkz. P. Gray, "The value of a play-filled childhood in development of the hunter-gatherer individual", D. Narvaez, J. Panksepp, A. Schore ve T. Gleason (haz.), *Evolution, Early Experience and Human Development: From Research to Practice and Policy* içinde, New York: Oxford University Press, 2012, s. 352-70.
15. P. Gray, "Evolutionary Functions of Play: Practice, Resilience, Innovation, and Cooperation", P. K. Smith ve J. Roopnarine (haz.), *The Cambridge Handbook of Play: Developmental and Disciplinary Perspectives* içinde, Cambridge, BK: Cambridge University Press, 2019, s. 84-102.
16. D. Einon, M. J. Morgan ve C. C. Kibbler, "Brief periods of socialisation and later behavior in the rat", *Developmental Psychobiology*, 11, 1978, s. 213-25.

Sonuç

1. L. Albeck-Ripka, "Koala Mittens and Baby Bottles: Saving Australia's Animals After Fires", *New York Times*, 7 Ocak 2020. Daha ihtiyatlı tahminler için örneğin bkz. "Australia's fires killed or harmed three billion animals", *BBC News*, 28 Temmuz 2020, www.bbc.co.uk/news/world-australia-53549936.
2. James Williams, *Stand Out of Our Light*, Cambridge, BK: Cambridge University Press, 2018, s. xii.

Dizin

—

Johann Hari
Çalınan Dikkat

Gazeteci-yazar Johann Hari, son yıllarda bir şeylere odaklanmakta ne kadar zorlandığını fark ettiğinde suçu önce kendisinde aramış. Ama sonra aslında çoğu insanın aynı sorundan muzdarip olduğunu görmüş. Böylece meseleyi araştırmaya, uzmanlarla görüşmeye başladığında çok daha derin ve kapsamlı nedenlerin söz konusu olduğunu keşfetmiş. *Çalınan Dikkat*'te Hari bu nedenleri detaylarıyla ele almanın yanı sıra, dikkatimizi geri kazanmanın yollarına kafa yoruyor.

Bireysel çabaların, yani sırf kendi hayatlarımızda birtakım değişiklikler yaparak sorunu çözmeye çalışmanın ancak bir yere kadar etkili olabileceğini vurgulayan Hari, "dikkatimizi bizden çalan kuvvetlerle kolektif olarak yüzleşip onları değişime zorlamamız gerektiğini" belirtiyor. Bunun ise acil bir mesele olduğunu, çünkü dikkati dağılmış bir toplumun, önündeki en önemli sorunlara bile odaklanamayacağını ve çözüm üretemeyeceğini söylüyor.

"Böyle az uyuyup çok çalışan, üç dakikada bir faaliyet değiştiren, zaaflarımızı öğrenip manipüle etmek için tasarlanmış sosyal medya siteleri tarafından takip edilip gözlemlenen, stres fazlalığından aşırı tetikte yaşayan, enerjinin sıçrayıp çakılmasına yol açan bir şekilde beslenen, her gün beyne zarar veren toksinlerle dolu bir kimyasal çorbası soluyan bir toplum olmaya devam ettiğimiz takdirde – ciddi dikkat sorunları yaşayan bir toplum olmaya da devam edeceğiz, evet. Ama bunun bir alternatifi var. Örgütlenip karşı koymak – dikkatimizi ateşe veren kuvvetlerle mücadele edip yerlerine iyileşmemize yardımcı olacak kuvvetler geçirmek."

Metis Edebiyatdışı
ISBN-13: 978-605-316-270-4

9 786053 162704

Metis Yayınları
www.metiskitap.com